



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

Acondicionamiento físico para el aumento de la resistencia aeróbica

del 5º grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello Distrito de

Hualmay – 2021

Tesis

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física y

Deportes

Autores

Eduardo Jesús Barzola Pujada

Taggio Rick Castillo Huaman

Asesor

Mg. Teobaldo Noreño Susanibar Hoces

Huacho – Perú

2023



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

<http://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)

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

FACULTAD DE EDUCACION

ESCUELA PROFESIONAL EDUCACION FISICA Y DEPORTES

INFORMACIÓN DE METADATOS

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Castillo Huaman, Taggio Rick	70127023	11 de julio 2023
Barzola Pujada, Eduardo Jesus	73114155	11 de julio 2023
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Susanibar Hoces, Teobaldo Noreño	15688490	0000-0002-2540-0023
DATOS DE LOS MIEMROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CODIGO ORCID
Villafuerte Castro, Delia Violeta	15744241	0000-0002-1284-7255
Mejia Garcia, Jorge Luis	15645059	0000-0002-6372-4394
Rojas Rivera, Paulina Celina	15695019	0000-0001-9136-0449

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA EL AUMENTO DE LA RESISTENCIA AERÓBICA DEL 5º GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E.E. JULIO, C. TELLO DISTRITO DE HUALMAY - 2021

INFORME DE ORIGINALIDAD

18%	18%	1%	4%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unjpsc.edu.pe Fuente de Internet	14%
2	repositorio.upse.edu.ec Fuente de Internet	1%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion Trabajo del estudiante	1%
5	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1%
6	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	<1%
7	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 10 words

Excluir bibliografía

Activo



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

Acondicionamiento físico para el aumento de la resistencia aeróbica

del 5º grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello Distrito de

Hualmay – 2021

Tesis

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física y

Deportes

Autores

Eduardo Jesús Barzola Pujada

Taggio Rick Castillo Huaman

Asesor

Mg. Teobaldo Noreño Susanibar Hoces

Huacho – Perú

2023

DEDICATORIA

Va dedicado a nuestros padres por la buena formación que nos supieron dar para lograr esta nueva meta y poder continuar mejorando cada día y año.

Los autores

AGRADECIMIENTO

Damos gracias a dios, y a la luz del conocimiento formativo de mis maestros que brindaron una buena enseñanza en la universidad y a nuestro asesor por toda la etapa de desarrollo de nuestra investigación.

Los Autores

RESUMEN

Se determina el desarrollo del tema acondicionamiento físico para el aumento de la resistencia aeróbica del 5º grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de hualmay – 2021; Se utilizó como diseño de investigación no experimental. Población compuesta 178 y se tabuló los datos de población 58 estudiantes del quinto año de secundaria: La prueba del estadístico Chi- cuadrado que devuelve un valor de significancia $p =$ menor a 0.05 dando por aceptado el acondicionamiento físico y resistencia aeróbica del 5to grado de primaria; el Chi- cuadrado devuelve un valor de significancia $p = < 0.05$ dando por aceptado que existe una relación directa. Los estudiantes en el acondicionamiento físico para el aumento de resistencia, mostraron tener mayor interés por la situación que se está tomando actualmente, influye directamente en el área de educación física ya que el Chi- cuadrado devuelve un valor de significancia $p = < 0.05$ dando por aceptado que existe una relación directa

Palabras Claves: acondicionamiento físico, resistencia, aeróbica y alumnos.

ABSTRACT

The development of the physical conditioning theme for the increase of the aerobic resistance of the 5th grade of primary school of the I.E.E. Julio, C. Tello district of hualmay – 2021; It was used as a non-experimental research design. Composite population 178 and the population data 58 students of the fifth year of secondary school were tabulated: The Chi-square statistic test that returns a value of significance $p =$ less than 0.05, assuming the physical conditioning and aerobic resistance of the 5th grade of primary school as accepted; the. Chi-square returns a significance value $p = < 0.05$ assuming that there is a direct relationship. The students in physical conditioning to increase resistance, showed greater interest in the situation that is currently being taken, it directly influences the area of physical education since the Chi-square returns a value of significance $p = < 0.05$ giving by accepted that there is a direct relationship

Keywords: physical conditioning, resistance, aerobics and students.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación titulada acondicionamiento físico para el aumento de la resistencia aeróbica del 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio. C Tello distrito de Hualmay - 2021. Es un estudio descriptivo correlacional, para determinar la relación que existe entre las variables acondicionamiento físico y resistencia aeróbica.

Los deportes en el desarrollo humano representan una gran cantidad de ventajas que permite a las personas poder estar bien de salud, retardar el envejecimiento y poder aumentar masas musculares, en las actualidades se recomienda muy esencial poder practicar algún tipo de deporte con el fin de que las personas alcen un estado de salud bueno que les permita poder tener un mejor rendimiento físico y estar bien de salud totalmente.

El presente estudio va estudiar e investigar acerca de cómo son los diferentes tipos de acondicionamiento físico con el fin de mostrar con relevancias sobre esta investigación, se menciona que la gran parte de personas antes de realizar un debido deporte, siempre hacen un pequeño calentamiento para tener una condición buena, de modo que así no se va sufrir algún estirón o lesión que les impida aumentar su progreso.

Las después del cuerpo ante una lesión son grandes, provienen desde el sentido del dolor hasta seguir con las inflamaciones que serán lesiones ya grandes, así mismo cabe mencionar que la gran parte de las personas no practica estiramientos par tener una flexibilidad al momento de ejercitarse, la mayoría se queda en un estado vegetal, ya sea por problemas o bien por falta de esfuerzo, sin embargo de acuerdo a estudios no quiere decir que las persona sol hagan por flojera, sino que ya se van acostumbrando al ritmo de

vida que llevan y realizar un esfuerzo diferente sería como generar una gran molestia o dolor.

Por ende, la necesidad de hacer cambios drásticos con el fin de mejorar la calidad de vida, algo que permita a las personas poder continuar sin enfermedades o problemas físicos, al menos realizar deporte unas horas al día lo que permitirá que todo cambie y que los hombres y mujeres puedan tener una vida normal.

Las resistencias físicas permiten tener una mejor respuesta en los trabajos y tener más energía para durar en el día, así mismo permitirá que todos puedan tener una mayor capacidad de recuperación ante una fatiga por una larga caminata, el cuerpo se adapta a las situaciones de trabajo, pero debe de ser compensado también.

CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.Descripción de la realidad problemática

Los ejercicios físicos son para tener un desarrollo mejor y poder tener más salud y buenas capacidades que permitan que todos puedan alcanzar sus metas, muy aparte de ello los ejercicios permiten llevar ideas mejores, una calidad más agradable de vivir y también aporta contra el estrés siendo una fuente de rehabilitación y distracción sana, la mayoría de médicos aconseja siempre a los pacientes que puedan practicar deporte, alimentarse de forma más adecuada, en la actualidad que vivimos existen muchas comidas altas en grasas sodio, que lo que ocasiona es generar más enfermedades, por ende la necesidad de hacer un cambio que eleven tipos de salud.

El cuerpo humano está preparado para todo tipo de exigencias por eso el hacer un deporte o practicarlo no es nada malo, más bien aporta liberando toxinas y causando una mejor circulación sanguínea.

Se aplica un plan de ejercicios para que todas las personas animadas a seguir puedan trabajarlas de modo que así con estas flexiones indicadas se podrían desaparecer dolores y molestias como también activando más la regeneración física, así mismo es importante aprender a llevar una buena alimentación que permita recuperar las energías perdidas y que ayude contra la obesidad, la gran parte de la población opta por bebidas altas en azúcares y calores, lo que más ocasionaría enfermedades de la sangre tales como la diabetes y entre otras enfermedades, es importante saber que cuando existe un problema se acuda de inmediato al médico, para que se hagan los análisis esperados y así poder salir de las dudas existentes.

Ya entrando más en contexto acerca de las resistencias físicas, son esfuerzos que cada persona se va someter con el fin de adquirir más fuerza, de esta manera los deportes se impulsan más y los trabajos rinden sus frutos, los grandes atletas pueden durar en competiciones horas y horas sin cansarse esto debido, a las resistencias que ya tienen los años de práctica y experiencia los hacen más fuertes para poder seguir con su constante crecimientos como atletas profesionales, también es indicado comprender que la mayoría de las personas aduciré conocimientos a medida que va aprendiendo más sobre deportes, sabiéndose así las comidas o dietas que les brinden una mejor proporción de energías.

Los deportes influyen en la educación y también en las personas generando cambios buenos y dándoles más confianza en sí mismos, para tener una constancia debe de existir motivo y dedicación solo así podría llevar al máximo nivel el físico, puede ser por competiciones o bien por concursos ya eso dependerá de cada persona o atleta que le permita conocer y aprender más acerca de su rama deportiva, según investigación en el año 2019 antes de pandemia la gente estaba teniendo un arduo cambio para mejorar el aspecto físico, las cosas para el 2020 iban a ser mejores sin embargo la llegada del virus COVID, frustró muchas cosas o metas y con esto se vino la edad de la internet en el que se estuvieron meses sin hacer nada fuera de casa.

Sin embargo, las cosas no estaban terminadas ya que gracias a la cura o vacuna ya las personas retomaron sus trabajos actividades la salud y el deporte siempre irán de la mano por eso es bueno saber acerca de cómo se realizan diferentes trabajos y también practicar algunos ejercicios en casa.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Como influyen el acondicionamiento físico para el aumento de la resistencia aeróbica del 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021?

1.2.2 Problemas específicos

¿Como influyen el acondicionamiento físico para el incremento del soporte aeróbico del 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021?

¿Como influyen el acondicionamiento físico para la ampliación del aguante aeróbico del 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021?

¿Como influyen el acondicionamiento físico para el engrandecimiento de la consistencia aeróbica del 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021?

1.3 Objetivo de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar en qué medida influye el acondicionamiento físico para el aumento de la resistencia aeróbica del 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021

1.3.2 Objetivo específico

Determinar en qué medida influye el acondicionamiento físico para el incremento del soporte aeróbico del 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021

Determinar en qué medida influye el acondicionamiento físico para la ampliación del aguante aeróbico del 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021

Determinar en qué medida influye el acondicionamiento físico para el engrandecimiento de la consistencia aeróbica del 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021

1.4. Justificación de la investigación

Justificación teórica

la investigación a ejecutar aportará nuevos conocimientos sobre el 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021. el propósito de la investigación se centra en verificar la relación entre dichas variables.

Justificación práctica

El estudio demuestra su relevancia en atender los buenos hábitos de deportes en la educación de los escolares. Obteniendo así resultados que ayudaran con la educación mejorando y así los maestros apliquen una mejor clase que llegue a todos los estudiantes y ellos puedan mejorar en su calidad de educación y propósitos como escolares.

Justificación metodológica,

La investigación estará conformada por un marco teórico y procedimientos que recolectaran información válida y buena para ser referente para sucesivas investigaciones que se realicen a futuro, es decir otros investigadores busquen una fuente de datos buena y sólida.

Justificación social, la investigación va a aportar más ideas nuevas, información más actualizada con el fin de mejorar ciertos aspectos de áreas, así mismo promoverá una mejor información sobre los deportes y que cosas pueden beneficiar más a las personas, lo ideal es aprender y poder transmitir esta noción a los demás para que ellos también tengan mayor capacidad receptiva y puedan enseñar a los demás.

1.5 Delimitación del estudio

La investigación se desarrolló con el apoyo de los docentes y alumnos.

1.6 Viabilidad del estudio

Se cuenta con asesor experto.

No causará daños al ecosistema o medio ambiente.

Los recursos económicos son dispensables, se cuenta con ello

Existe suficiente material para poder obtener las bibliografías

También se cuenta con los datos requeridos para proseguir con el proyecto.

La investigación no causará ningún daño a la comunidad ni ambiente.

Se cuenta con un asesor experto.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1.1 Antecedentes de la investigación

2.1.2 Investigación Internacional

Ysleidi Sumoza (2015) con el tema *“Importancia de la condición física en la estudiante de la mención educación física, deporte y recreación”*. Es ideal que todos los estudiantes aprendan acerca de la educación física ya que son parte de la educación y por que fomenta un buen desarrollo y a la vez contra el estrés educativo por ende la necesidad de enseñar a los estudiantes y que estén en buen estado físico, la educación deportiva va desde un punto de inicio hacia uno complejo, mediante la disciplina responsabilidad y orden arte desde ejercicios simples como flexiones o estiramientos que ayudan al escolar poder irse acoplando a la situaciones que van ejerciendo es decir, si se quiere practicar el futbol primero debe de aprender a poder usar su lado psicomotor bien, ya que todo deporte requiere siempre un coordinación para que esta pueda ser ejecutada totalmente bien, de no ser así el deporte no seria lo mismo que como cuando se realizan, la forma como se aplico el estudio y la recolección de datos fue a través de observación y de exámenes que ya habían pasado los estudiantes de modo que se hace un análisis específico para poder arribar a las conclusiones. (p,17).

Herrera y Morales (2015) presenta la investigación *“Factores que actúan acerca del desplazamiento de resistencia aeróbica”* si bien es cierto las flexiones ayudan a que se de la flexión muscular y con esto aumente las capacidades físicas de cada persona por lo cual es de importancia poder comprender acerca de como pueden ocurrir estos desarrollos, ya que así se podrá saber como se puede mejorar un tipo de deporte, en las carreras de atletismo es de relevancia el tipo de respiración para almacenar más energía

a la hora de poder correr por lo cual el diafragma es un musculo el cual se puede trabajar, así como los cantantes que agudizan su voz o la vuelven grave de acuerdo al todo del que estos estas buscando, o bien los nadadores que buscan una excelente condición física para alcanzar su máximo rendimiento, los movimientos aeróbico son de total importancia y se deben de realizar siempre ejecutar bien el deporte o arte que se está realizando. (p,34).

Carlos Alberto Rivas Torres (2015) con trabajo titulado “*Aplicación de un plan de entrenamiento para mejorar la condición física a través del crossfit en el Cuerpo de Bomberos del Cantón Sigsig*” la aplicación de diversos ejercicios para poder tener el máximo potencial no es algo que venga de ahora sino es algo que siempre se hace como medida de presión y aparte de hacer que los deportistas puedan alcanzar su mejor rendimiento ya que a la hora de las participaciones es lo que se busca una mejor respuesta mayor desarrollo para poder crecer y desarrollarse, en cuanto a este estudio participaron 150 persona a las cuales les sometieron a un ejercicio previo y otro final para poder ver cómo era su capacidad de resistencia, en lo que se llega a los resultados, que arrojan que el 40% de ellos tenía un moderado desarrollo en cuanto un 35% estaba en un nivel principiante lo que indicaba mas ejercicio o bien desarrollo de deportes en cuanto al 25% tenia un bajo rendimiento considerando que el mayor era el 40%. Con esto se llega a la conclusión de que es necesario poder realizar diversos deportes para tener una mejor resistencia. (p,28).

Juan Carlos López Nieves (2019) desarrollo el tema denominado “*condición física en adolescentes valores normativos de referencia para la población bumanguesa*” como es que el deporte puede ayudar en la educación de los escolares, favorece en el punto

del desarrollo psicomotor ya que los niños cuando recién están en desarrollo necesitan mucha coordinación para que pueda desplazarse o correr así como jugar y podrá hacer otras prácticas, también es ideal mencionar que cada uno de los escolares puede practicar su propio ejercicio o deporte en casa, ya que los padres también suelen inculcar un juego para poder mantenerlos distraídos, sin embargo se debe de hacer siempre para que tengan un óptimo estado físico y que los estudiantes alcancen un estado bueno físicamente, acompañado de esto es recomendable poder ingerir buenos alimentos que complementen su desgaste físico. (p,28).

Lucas Mardones González (2021) realizó el proyecto *“estudio de la actividad física de estudiantes de 8 año básico y 3 año medio del colegio salesianos de concepción en clases no presenciales durante la pandemia COVID 19”* la falta de actividades físicas provocan que las personas aumenten de peso y que con ello venga diversas enfermedades que les dificulten poder mejorar como personas por eso se deben de aplicar regímenes de deportes para que puedan adquirir un mejor estado físico, ya que en el tiempo de la cuarentena por el COVID no pudieron realizar los deportes debido, sin embargo lo que también se debe de mejorar para que sea una educación completa es que los niños o escolares aprendan acerca de las comidas ricas y nutritivas que ayuden a la recuperación de la fatiga muscular y al desarrollo, el tipo de estudio fue mixto y se contó con una población de 89 escolares entre niños y niñas, el método de recolección de datos fue a través de pruebas físicas y para adquirir un mejor resultado también se usó el método de la observación. (p,30)

2.1.3 Antecedentes nacionales

Barrantes Rodríguez Milagritos (2014) desarrollo el tema “*Programa escuelas limpias y saludables para mejorar los estilos de vida de los estudiantes de la Institución Educativa Manos Unidas Chimbote*” mejorar los estilos de aprendizaje y de vida de los escolares es esencial solo de esta forma se pueden hacer cambios que permitan a la sociedad también contribuir a un nuevo avance, de acuerdo a estudios por investigadores la ciencia a medida que va avanzando va otorgando mas facilidades a las personas también mejora la calidad de cada una de ellas solo lo único que se puede indicar es saber manejar cada aspecto de ello para así crecer y alcanzar un desarrollo mas consistente y dejar un legado, el trabajo de investigación fue de tipo pre experimental y se ejecuto a través de cuestionarios que ayuden a la recolección de información ara obtener los datos pertinentes y arribar a una conclusión exacta de las variables. (p,52).

Marco Antonio Gonzales Acero (2016) con la investigación nombrada “*desarrollo motriz de las capacidades físicas de los estudiantes de la institución educativa secundaria*” como es que con los deportes se va desarrollar el aspecto motriz en los estudiantes, si bien es cierto la hacer una función o movimiento se requiere una coordinación que permita al escolar poder continuar hacia adelante, por ende al hacer un deporte se requiere concentración en lo que se hace para poder e tener una buena ejecución del trabajo que se esta realizando, debido a esto se pueden hacer mas ejercicios siempre que se domine este aspecto, pero para también para lograr un correcto movimiento se deben de practicar sesiones de flexiones y que el cuerpo entre en un estado que sea optimo para ejecutar lo que se busca, en este trabajo se concentra

un total de 240 escolares, con un diseño transversal de trabajo, de modo que para recoger información se recurre a las encuestas de estudios. (p,34).

Eduardo Mejía Vargas (2018) Realizo la investigación “*aplicación de un programa básico de acondicionamiento físico para estudiantes con sobrepeso del sexto grado del nivel primario*” el combatir el problema del sobre peso no es algo fácil, tampoco es que va ser un régimen estricto sucede que ara cambiar hábitos que se llevan durante años es debido un cambio de poco a poco con el fin de ir haciendo diversos cambios que permitan al cuerpo acoplarse y no tener algo drástico que cause un daño o problemas de ansiedad, se es muy sabido que la mayoría de personas no requiere a veces ayuda profesional pero, los niños son los más indicados en poder ser orientados y evitar la obesidad que lo único que les causa es un daño a temprana edad, como las burlas y perdida de atención en los estudios. Se llego a las conclusiones que, mediante la cooperación y trabajos grupales, así como implantar nuevas cosas y juegos en el que todos puedan realizar, se puede conseguir un resultado bueno mas aun si el grupo de estudios coopera siempre y no es de quedarse atrás, además se debe de sumar a estos las nuevas enseñanzas sobre alimentación saludable. (p,39).

Najarro (2015) con la tesis “*Inteligencia emocional y la capacidad física de resistencia aeróbica en los estudiantes del cuarto año de la Escuela Nacional de Marina*”. Como aumenta las inteligencias emocionales a base de un buen sistema físico, es algo que se ha comprobado ya que la mayoría de escolares al estar en buen estado físico tienen un mejor y optimo rendimiento en las escuelas, manteniendo buenas calificaciones y un humor mas presto para aprender acerca de las clases tratadas, sin embargo al realizar todo tipo de deporte también se deben de ejercer diversos procesos los cuales son los

calentamientos o estímulos para tener un correcto movimiento, la adaptación física hoy en día es novedoso por sus grandes beneficios, a través de clases funciones en el que son ejercicios continuos para una resistencia mejorada, el proyecto conto con la participación de 250 estudiantes, en los resultados se demuestra de en cuanto a una condición buena todos los alumnos están en cuando a la capacidad emocional solo se encuentran en un nivel normal lo que indica que están en total estado saludable. (p,55).

Fernández (2017) presento la investigación denominada *“La apreciación de la efectividad motriz, su similitud con la amplitud física, y el grado de su empeño físico”* la motricidad es un aspecto que se desarrolla conforme el ser humano va creciendo a medida que este empieza a caminar o hablar su nivel de coordinación va tomando sentido con el fin de alcanzar su máximo estado físico, por ende desde que un niño esta pequeño es bueno generar estimulación temprana que le permita no solamente adquirir fuerza sino también poder tener mas disponibilidad de el mismo y pueda valerse por si mismo, sin embargo hay personas que no logran llegar a ese punto al domino total de su cuerpo o a tener una buena relación o coordinación, por ende existen diversos ejercicios que le van a permitir llegar y superar sus límites. Se cantón con una muestra de 95 participantes a quienes se les aplico un método de prueba para lograr recopilar la información, de acuerdo al autor se hizo una separación de los grupos para luego comprobar resultados por eso se dispersaron en grupo A, B, C. lo cual arrojó que el grupo A tiene un alto grado de motricidad con un 48%, en cuando al grupo B o tubo un puntaje de 37.9% menor que el grupo A, sucesivo a esto el grupo C alcanzado un rango de 41.1% dejando así al grupo B como último, lo cual nos indicaría que seria el grupo mas bajo con actividad física y motriz. (p,16).

2.2 Bases Teóricas

EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Por lo general lo confunden con el deporte, pero son cosas diferentes una es aprender hacer ejercicios y otra es poder hacerlos, muy aparte de ello un acondicionamiento es la pre preparación para una explotación energética continua, lo que se busca en un acondicionamiento es el de mejorar el cuerpo y evitar una lesión que fomente un fallo muscular.

Si bien es cierto en los grandes deportes ya sean de carreras o contacto es bueno poder calentar, antes de jugar o poder participar, se dice que de esta forma se evitan las lesiones musculares que son muy constantes, que sucede con un musculo sin calentar, lo que se ocasionaría seria una perdida o bien un estirón lo que generaría una serie de

Muchas veces al estirar nuestro cuerpo ni bien uno se despierta se estaría preparando para los primeros movimientos que se harán el día, pero esto no nos percatamos lo hacemos de forma involuntaria pero conscientes de que al estirarnos se siente como una sensación compensante, de acuerdo a investigadores y atletas mismo narran de que un entrenamiento intenso jamás debe ser comprado con un entrenamiento suave de acondicionamiento ya que su mismo nombre lo dice.

IMPORTANCIA DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Es cuando uno se propone tener un cambio en el estado físico de modo, que procura aprender o seguir las orientaciones de su propio entrenador seguido de esto, les permite conocer acerca del cuerpo humano mejorando así un óptimo desarrollo que crecerá a medida que busca mas sobre su propio bienestar.

La finalidad de esta es proporcionar un mejor bombeo sanguíneo evitar lesiones que puedan repercutir en una competición, también es el poder superar a los demás a pesar de lo que se este buscando, a medida que las personas han ido comprendiendo mas sobre el esfuerzo físico también fueron surgiendo mas datos y como poder potenciar la física humana, es decir a través de nutrientes extraídos desde un punto principal lo que permite a cada deportista ser el mejor sobre salir y sobre todo no tener fatigas, los pre entrenos o bien los quemadores, llevados con carnitina, cafeína hacen de que el atleta tenga mas fuerza y pueda dar más que sus límites, esto viene siendo una controversia ya que no se sabe si es bueno o malo en una competición.

Qué nos aporta un buen acondicionamiento físico

Un buen acondicionamiento nos va aportar mayor elasticidad en el cuerpo, así mismo una mejor formación muscular y buen aporte de movimiento, debido a muchas lesiones, es mejor por eso hacer un calentamiento del cuerpo, de modo que este se prepara para las contracciones fuertes o bien para resistir en el tiempo que se va ejecutar dicho trabajo.

Hace de que la depresión baje

Es buena contra la ansiedad

Mejora el sistema cardiovascular

Mejora la vascularización sanguínea

Minoriza el colesterol

Para tener una mejora calentamiento del cuerpo se pueden hacer los siguientes ejercicios:

1. **Dominadas**: el uso de este deporte hace de que los brazos trabajen conjunto con los hombros y músculo trapecio, desarrollando el antebrazo y haciendo contracciones del diafragma.
2. **Sentadillas**: un ejercicio que muchos odian, pero muy necesario porque genera una contracción general de todo el cuerpo haciendo de que la concentración sea mas indicada mas precisa para las personas, también aporta haciéndolo un mejor desplazamiento al momento de parar.
3. **Abdominales**: encargado también de formar el abdomen, haciendo de que el cuerpo tenga un mejor y optimo desarrollo, a la vez que la resistencia es más fuerte.
4. **Sprints**: hace de que toda la sangre se bombee y que exista un equilibrio general.

Ejercicios para el tren inferior y superior:

1. **Carrera continua**: hacer este ejercicio hace de que el cuerpo se active y exista una coordinación luego, mediante esta forma de ejercitarse se menciona que es completa mas no una de fuerza como las pesas o los ejercicios de alternación.
2. **Sentadillas con salto**: genera una mejor fuerza e impulso para cuando se realice se pueda tener una completa forma de hacer este movimiento, de acuerdo a la mayoría de atletas prefieren este ejercicio ya que es considerada una de las completas.

3. **Flexiones**: consiste en poner los brazos abiertos en el piso y hacer una especie de bajada y subida sin tocar el piso, esto trabajara la zona pectoral, también hará de que los músculos tríceps y bíceps se hagan mas grandes por el movimiento.

4. **Flexiones inversas**: esta es similar a lo anterior pero ya se usan pesas con diversos kilajes lo que permite es desde un principio y poder llegar a cargar el máximo peso dependiendo a como la persona evolucione físicamente.

RESISTENCIA AERÓBICA

La resistencia permite un mejor acto en el deporte, así como un desplazamiento y poder continuar con grandes ejercicios por horas, en el tiempo, así mismo esta puede mejorar a medida que el cuerpo humano se acondicione a más, ya que solo son limites normales que pueden ser pasados, de acuerdo diversos trabajos la gran parte de escolares en las escuelas hacen este ejercicio de forma indirecta, ya que la jugar futbol todos los días en horas de recreo genera un costumbre que hace que sus resistencia aumente, sin querer al momento de practicar en alguna competencia o juego la fuerza, del escolar será muy diferente a los demás, teniendo una calidad de trabajo mejor y de superación, así mismo esto se puede conseguir mediante más ejercicios pero se debe de ser constante y de alimentarse mejor.

Tipos de resistencia

Es un campo muy amplio en el que existen muchos tipos la cual se pueden emplear, para cada determinada acción, la manera mas indicada primero es conocer lo que se busca, trazar una meta que permita alcanzar lo que se este tratando de denotar, de esta manera sabiendo se puede ejercer un deporte mas activo y bueno para que se haga el deporte más enfático.

Resistencia aeróbica y anaeróbica

Zintl (1991) hace de referencia que se debe de hacer bien el ejercicio para lograr un verdadero objetivo así mismo se puede manifestar en investigaciones que la mayoría de las persona al hacer movimiento diarios como caminar forman una rutina, la cual esta les hace estar preparados para los arduos días en el que pueda trabajar, de tal modo como se hace este movimiento, se pueden hacer costumbre en la cual las resistencia predomina ante el ejercicio, el cuerpo de cada uno de los individuos es tan bueno que puede estar ya programada para el esfuerzo que esta va realizar por ende se necesita solo un poco de tiempo para poder hacer este deporte, de acuerdo a entrenadores la manera mas exacta de poder irse empapando de este tema es pudiendo hacerlo de a poco lo que significa una mejor forma de adquirir mas resistencia y fuerza.

Resistencia dinámica y estática

Aquí se pueden encontrar a los atletas que cargan pesa ya que pueden mantener un peso alto y moviéndolo en secuencia a través de series hacen de que tengan una resistencia buena y de calidad, también es referible conocer que cada persona puede tener un limite pero hay deportistas que sobrepasan esto ya con ayuda de nutrientes o bebidas para

entrenar, así como proteínas que estimulen a la fuerza, como la creatina, proteína derivada de la carne vacuno, que aporta fuerza y evita las fatigas musculares, sin embargo si esta no se toma adecuadamente puede ocasionar una retención de líquidos en el cuerpo y ocasionar un problema sanguíneo por el alto colesterol.

Potencia y capacidad

Existen mas conceptos que son de interés:

- **Capacidad:** es la forma de hacer la intensidad del ejercicio lo que significa que mejora los ámbitos correspondientes de cada forma en la que se vaya efectuar, brinda un mejor sistema de reservas en el cuerpo para poder potenciar todo.

- **Potencia:** es la fuerza que uno mantiene al momento de hacer un impulso, esta se denota por que se usa casi el 100% al momento de levantar algo o hacerlo, con el fin de lograr sus propios propósitos, por ende, también es necesario la compensa metabólica lo que significa que una buena comida que permita reponer aquellas energías gastadas, es algo fundamental poder comprender que en toda parte de la vida se deben de realizar diversos momentos lo que permite al ser humano crecer y desarrollare.

2.3 Bases filosóficas

Navarro Valdivieso (1998). Menciona que la resistencia es aquella fuerza que cada persona puede trabajar para tener como un almacén de energía que permite ser superior a otros o bien tener mas fuerza por un tiempo, los ejemplos son los ciclistas o nadadores, ya que ellos pueden estar horas y horas nadando debido al arduo trabajo que realizaron para ganar esa resistencia tan buena que los hace ser mejores.

Según Zintl (1991), refiere que no solo es un trabajo de fuerza sino también de la psicología humana depende de cuanto puede este soportar el enfrentamiento o entrenamiento con el fin de tener ya su objetivo, también es relevante mencionar que no muchos son aptos para este tipo de enfoque, ya que se requiere mucha disciplina y constancia si se busca buenos resultados.

2.4 Definiciones conceptuales

Salto: es aquel movimiento que se toma un impulso de la base del piso para lograr una cierta distancia en vertical o en horizontal en caída.

Cardio: también conocido por un deporte que forma mas resistencia y ayuda al sistema cardiovascular, permite mejorar enormemente la calidad sanguínea.

Fuerza: se gana a partir de diversos ejercicios que hace el cuerpo humano.

Enfoque mental: muy necesario para poder continuar con el desarrollo, así como estar totalmente sumergido en el objetivo principal.

2.5 Formulación de la Hipótesis

2.5.1 Hipótesis General

Existe relación entre el acondicionamiento físico para el aumento de la resistencia aeróbica del 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021

2.5.2 Hipótesis específicas

Existe relación entre el acondicionamiento físico para el incremento del soporte aeróbico del 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021

Existe relación entre el acondicionamiento físico para la ampliación del aguante aeróbico del 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021

Existe relación entre el acondicionamiento físico para el engrandecimiento de la consistencia aeróbica del 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021

2.6 Operacionalización de Variables

- **Variable 1:** Acondicionamiento físico
- **Variable 2:** Resistencia aeróbica

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	Dimensiones	Indicadores	INSTRUMENTOS
Acondicionamiento físico	Es un deporte que ayuda a poder iniciar con los demás ejercicios, aportando un mejor estado de salud y evitando generar molestias en el cuerpo o articulaciones que se engloben en dicho ejercicio.	<p>Nivel de actividad</p> <p>Desarrollo de habilidades</p> <p>Incremento de fuerza</p> <p>Aumento de energía</p>	<p>Competencia</p> <p>Desarrollo</p> <p>Actitud ante el área</p> <p>Competencia Procedimental</p>	<p>Potenciamiento del escolar</p> <p>Reparto de materiales e instrumentos.</p> <p>Calificaciones de los crudos.</p>
Resistencia aeróbica	Ayuda al sistema vascular y permite un mejor rendimiento general, también da buenos beneficios ocasionando que todo el organismo mejore enormemente a medida que se practica.	<p>Participación del deporte</p> <p>Mejorar la flexibilidad física</p> <p>Aumento de atención</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conducta asertiva ➤ Interdependencia positiva ➤ Responsabilidad individual 	<p>Encuesta</p> <p>Entrevista</p>

CAPITULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo y Diseño de Investigación

3.1.1 Alcance De Investigación

Es de enfoque cuantitativo por que aplica la recaudación de datos para poder corroborar las hipótesis dadas, teniendo consigo una base de numeración y análisis de estadística para establecer patrones de conducta. (Hernández et al, 2008).

3.1.2 Tipo De Investigación

Es una investigación no experimental y correlacional ya que se orienta en la descripción de forma individual de cada variable de estudio, para luego mediante los métodos establecidos buscar la relación existente.

3.1.3 Diseño De Investigación

Correlacional y transversal ya que se llevo a un acuerdo en el que se verificara el grado de asociación que puedan tener estas informaciones recaudadas.

3.2 Población y Muestra

^Población

La población está constituida por 178 en alumnos del 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021

Muestra.

Tipo de muestreo aleatorio constituido por 58 escolares del 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021

3.3 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

3.3.1 Técnicas De Recolección De Datos

- observaciones
- encuestados
- datos en registro

3.3.2 Instrumentos De Recolección De Datos

- guías de visualizaciones.
- cuadernillo de apuntado
- cuestionarios a los escolares
- listado de cotejos.

3.4 Procedimiento Estadístico

3.4.1 Procesamiento De La Información

Se hace el uso de los cuadros estadísticos para poder tener una mejor organización y de esta manera poder mostrar la información correspondiente.

3.4.2 Análisis E Interpretación De Datos

Cada cuadro o grafico tendrá una reseña la cual indicara el porcentaje y explicara de menor a mayor como es que hay los resultados.

3.4.3 Estadística descriptiva.

- Representación tabular y gráfica.
- Medidas de tendencia central y variabilidad.

CAPÍTULO IV:

4.1. Variables 1: Acondicionamiento físico

Tabla N° 01
Nivel de actividad

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
Acepta	9	14,3	14,3	14,3
No acepta	49	85,7	85,7	100,0
Total	58	100,0	100,0	

Fuente: Aplicado a los alumnos del nivel primaria.

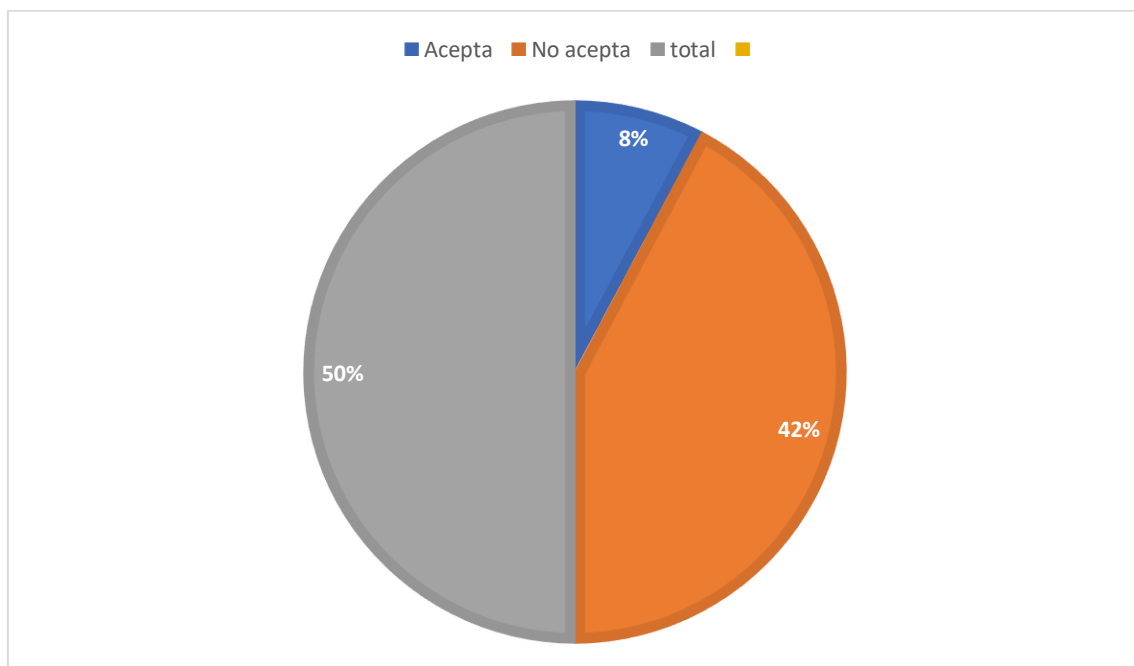


figura 1; ejercicios físicos de calentamiento que realizan en del colegio, un 85.71% de los estudiantes suele hacer ejercicios y sólo el 14,29% no tiene interés por realizar deportes, falta de motivación o por poca la costumbre de hacer ejercicios.

Tabla N° 02

Desarrollo de habilidades

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
No acepta	11	12,2	12,2	12,2
Acepta	47	87,8	87,8	100,0
Total	58	100,0	100,0	

Fuente: Aplicado a los estudiantes del nivel primaria

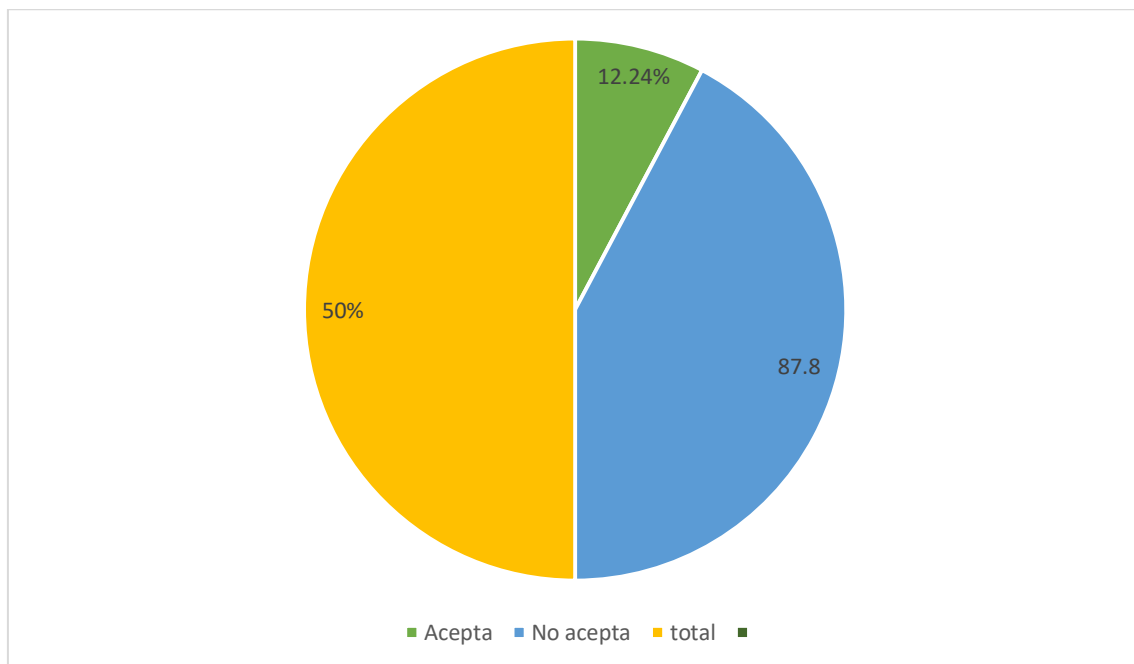


figura 2; el 87,76% de los estudiantes si prestan buen acondicionamiento física por que realizan ejercicios consecutivamente y sólo el 12,24% se sienten cansados.

Tabla N° 03

Incremento de fuerza

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NO	10	14,3	14,3	14,3
Válidos SI	48	85,7	85,7	100,0
Total	58	100,0	100,0	

Fuente: Aplicado a estudiantes del nivel primaria.

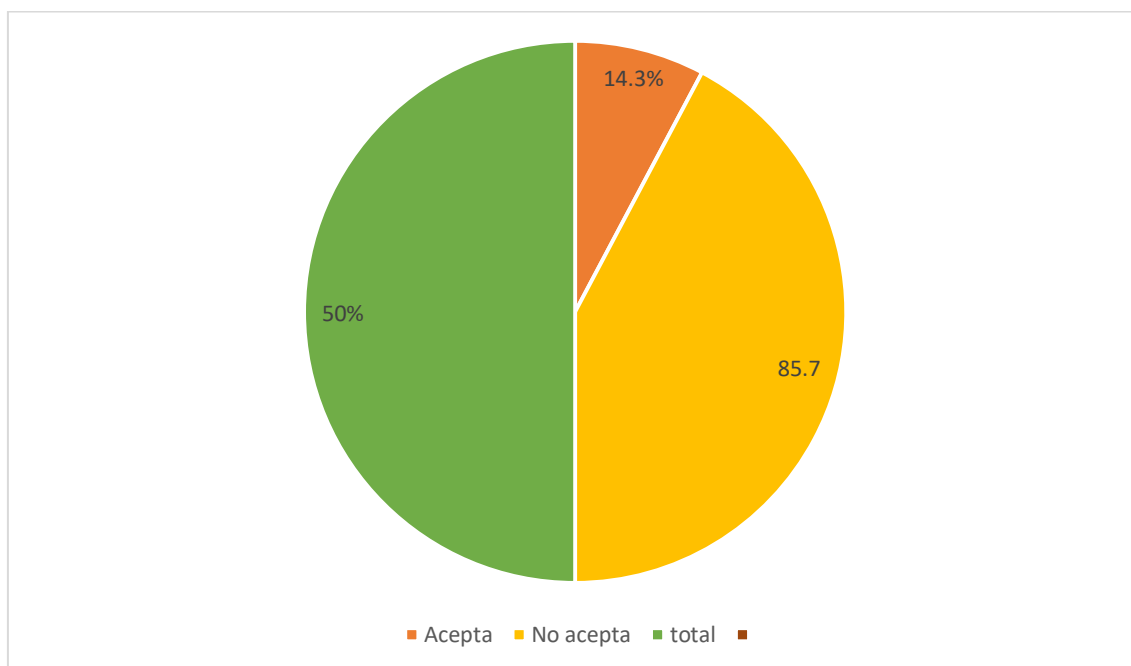


figura 3; el 85,71% tiene una buena actividad física mostrando en el colegio y el 14,29% se encuentran en proceso que se van integrando ya en la participación.

Tabla N° 04

Aumento de energía

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
Bajo	8	8,2	8,2	8,2
Medio	10	14,3	14,3	22,4
Moderado	40	77,6	77,6	100,0
Total	58	100,0	100,0	

Fuente: Aplicado a los alumnos del nivel primaria

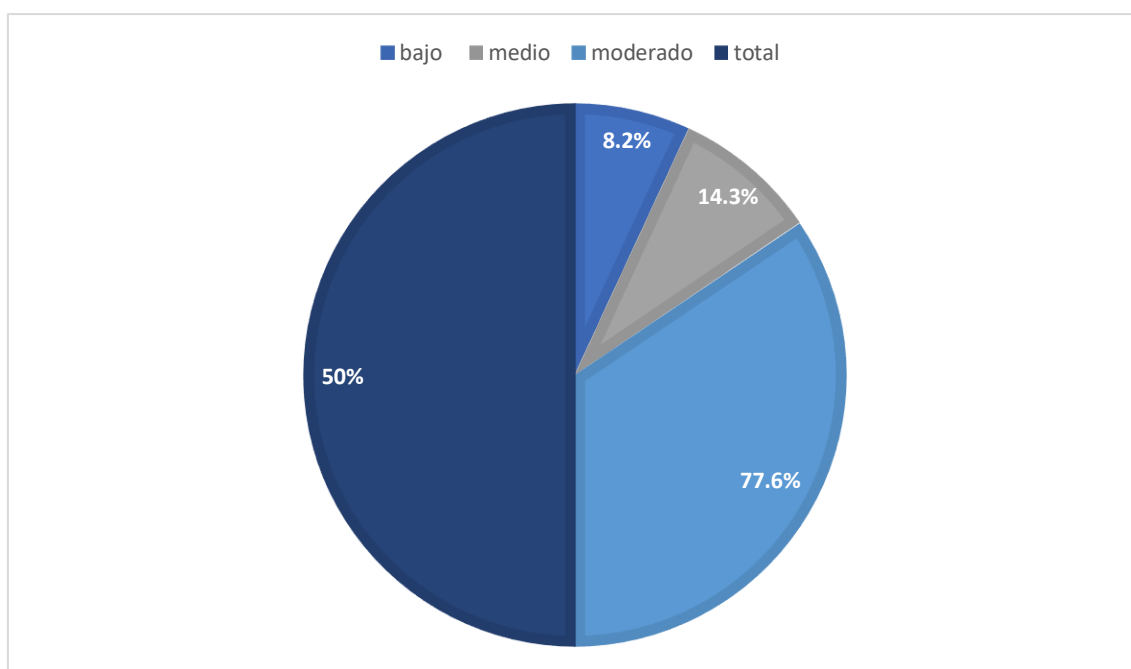


figura 4 ; se observa que los alumnos tienen mayor aumento de energía para jugar fútbol en equipos mostrando mayor participación, el 77,55% de los estudiantes están en nivel moderado, el 14,29% se encuentran en un nivel medio y el 8,16% se encuentran en un nivel bajo.

Variable 2: Resistencia aeróbica

Tabla N° 05

Participación del deporte

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	bajo	5	10,2	10,2
	medio	9	20,4	30,6
	moderado	44	69,4	100,0
	Total	58	100,0	100,0

Fuente: Aplicado a los alumnos del nivel primaria

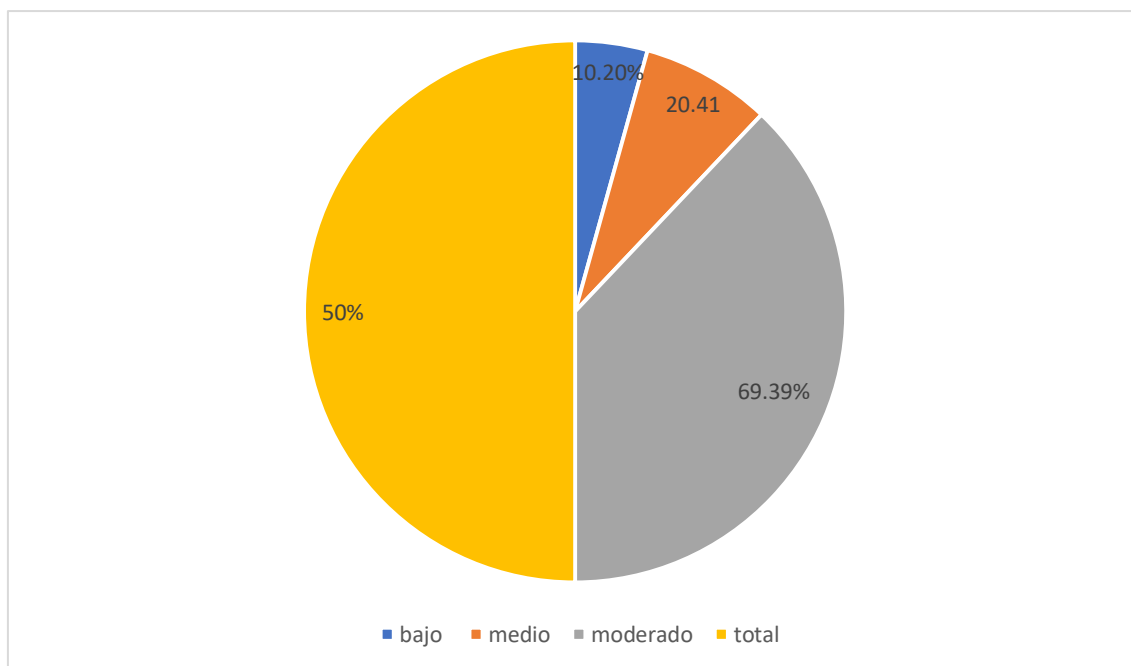


figura 5; se observará las capacidades que muestran en las participaciones asertiva en gimnasia 69,39% con un nivel alto, el 20,41% se encuentran en un nivel medio 10,20% tienen un nivel bajo

Tabla N° 06

Mejorar la flexibilidad física

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
Bajo	5	10,2	10,2	10,2
Medio	8	18,4	18,4	28,6
Moderado	45	71,4	71,4	100,0
Total	58	100,0	100,0	

Fuente: Aplicado a los alumnos del nivel primaria.

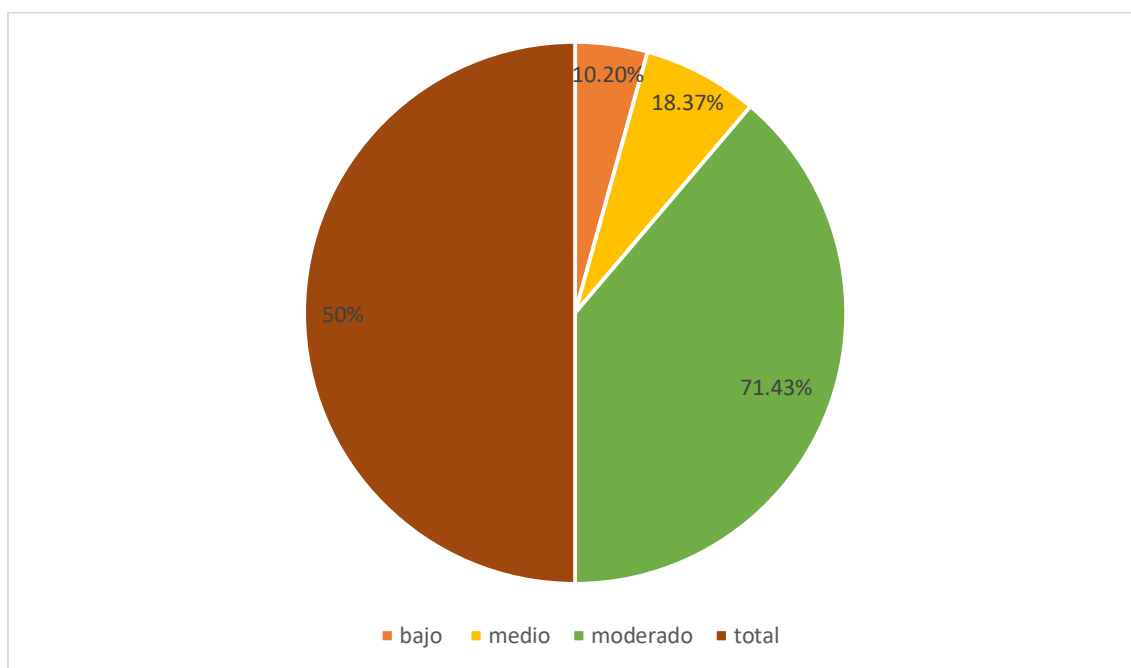


figura 6; Se observa mejoras en la flexibilidad física mostrando mayor conocimiento cognitivo, con el 71,43% de los escolares con un nivel moderado, el 18,37% un nivel medio y el 10,20% nivel bajo.

4.2 CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS

Hipótesis Alternativa H1: Existe relación entre el acondicionamiento físico para el aumento de la resistencia aeróbica del 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021

Hipótesis Alternativa H0: No Existe relación entre el acondicionamiento físico para el aumento de la resistencia aeróbica del 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021

HIPOTESIS 1

Hipótesis Alternativa H1: Existe relación entre el acondicionamiento físico para el incremento del soporte aeróbico del 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021

Hipótesis Alternativa H0: No Existe relación entre el acondicionamiento físico para el incremento del soporte aeróbico del 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021

HIPOTESIS 2

Hipótesis Alternativa H2: Existe relación entre el acondicionamiento físico para la ampliación del aguante aeróbico del 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021

Hipótesis Alternativa H0: existe relación entre el acondicionamiento físico para la ampliación del aguante aeróbico del 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021

HIPOTESIS 3

Hipótesis Alternativa H3: Existe relación entre el acondicionamiento físico para el engrandecimiento de la consistencia aeróbica del 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021

Hipótesis Alternativa H0: No existe relación entre el acondicionamiento físico para el engrandecimiento de la consistencia aeróbica del 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021

CAPÍTULO V DISCUSIÓN

5.1 Discusion De Resultados

Se determina que existe relación entre acondicionamiento físico para el aumento de la resistencia aeróbica del 5º grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de hualmay – 2021; los siguientes antecedentes servirán para la comprobación de discusiones con antecedentes con similitudes.

Fernández (2017) presento la investigación denominada *“La apreciación de la efectividad motriz, su similitud con la amplitud física, y el grado de su empeño físico,”* como el desarrollo físico puede estar junto a la capacidades motrices, esto es algo que uno debe de comprender, y que la coordinación aumenta a medida que vamos practicando algo con el fin de buscar un enfoque mejor, un acto que permita capacitarse y adquirir el desarrollo o evolución que cada persona busca, por ende desde muy temprana edad es bueno que exista la estimulación temprana no solo psicológica sino física, para que cuando el estúdiate este grande pueda tener una mejor capacidad y resistencia física que le permita dominar cada aspecto o hacer sus deportes debidamente.

Como se puede observar los temas que se considera en los andecentes de la investigación no guardan relación; el desarrollo de la presente investigación se realizó en el año 2021; tomando como referencia a la institución educativa como muestra de investigación, los planteamientos, los objetivos, el desarrollo del marco teórico de antecedentes, hipótesis, variables, muestra y aplicaciones estadísticas, conclusiones y recomendaciones no existe relación.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

Muestra que hay relación directa entre acondicionamiento físico para el aumento de la resistencia aeróbica del 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de hualmay – 2021. Según la tabla: el estadístico Chi- cuadrado que devuelve un valor de significancia $p=0.002 < 0.05$.

La prueba del estadístico Chi- cuadrado que devuelve un valor de significancia $p=$ menor a 0.05 dando por aceptado que el acondicionamiento físico para el aumento de la resistencia aeróbica; fluye directamente para el ejercicio físico para el aumento de la resistencia física en los estudiantes del quinto grado del nivel primaria ya que el Chi- cuadrado devuelve un valor de significancia $p= < 0.05$ dando por aceptado que existe una relación directa entre acondicionamiento físico y la resistencia aeróbica.

Se evidencia estadísticamente en la muestra aplicada el chi- cuadrado devuelve un valor significancia $p=< 0.05$ dando por aceptado que existe una relación directa.

6.2. Recomendaciones

Se recomienda que los docentes que promuevan acondicionamiento físico y la resistencia aeróbica porque les ayuda a los estudiantes en mejorar el conocimiento cognitivo.

Fortalece la propiocepción dándoles seguridad en mostrándoles habilidades y destrezas en el aula de clase y para relacionarse e interactuar entre compañeros de estudios.

Fortalece el aspecto corporal.

Aumenta las autoestimas en los estudiantes valorándose más.

Desarrolla la socialización entre compañeros hacer más interactivos y participativos.

CAPITULO V

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

Ysleidi Sumoza (2015) con el tema “Importancia de la condición física en la estudiante de la mención educación física, deporte y recreación”.

Herrera y Morales (2015) presenta la investigación “Factores que actúan acerca del desplazamiento de resistencia aeróbica, describiendo por el volumen máximo de oxigenación en los jóvenes que asisten en los tres grados de secundaria en el instituto nacional Cumbayá durante el lapso de junio-julio del año”

Carlos Alberto Rivas Torres (2015) con el proyecto titulado “Aplicación de un plan de entrenamiento para mejorar la condición física a través del crossfit en el Cuerpo de Bomberos del Cantón Sígsig”

Juan Carlos López Nieves (2019) desarrollo el tema denominado “condición física en adolescentes valores normativos de referencia para la población bumanguesa”

Lucas Mardones González (2021) realizo el proyecto “estudio de la actividad física de estudiantes de 8 año basico y 3 año medio del colegio salesianos de concepción en clases no presenciales durante la pandemia covid 19”

Barrantes Rodríguez Milagritos (2014) desarrollo el tema “Programa escuelas limpias y saludables para mejorar los estilos de vida de los estudiantes de la Institución Educativa Manos Unidas Chimbote -2014”

Marco Antonio Gonzales Acero (2016) con la investigación nombrada “desarrollo motriz de las capacidades físicas de los estudiantes de la institución educativa secundaria glorioso San Carlos de la ciudad de puno 2016”

Eduardo Mejía Vargas (2018) Realizo la investigación “aplicación de un programa básico de acondicionamiento físico para estudiantes con sobrepeso del sexto grado del nivel primario de la institución educativa particular stella maris del distrito de José Luis Bustamante y Rivero, Arequipa – 2017”

Najarro (2015) con la tesis “Inteligencia emocional y la capacidad física de resistencia aeróbica en los estudiantes del cuarto año de la Escuela Nacional de Marina Mercante Almirante Miguel Grau, Callao”.

Fernández (2017) presento la investigación denominada “La apreciación de la efectividad motriz, su similitud con la amplitud física, y el grado de su empeño físico, en los jóvenes bachilleres de la I.E 1197 Nicolás de Piérola, 2015”

ANEXO

ANEXO 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA EL AUMENTO DE LA RESISTENCIA AERÓBICA DEL 5º GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E.E. JULIO, C.

TELLO DISTRITO DE HUALMAY - 2021

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	METODOLOGIA DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	VARIABLES	TÉCNICA/ INSTRUMENTO
<p>PROBLEMA GENERAL ¿Como influyen el acondicionamiento físico para el aumento de la resistencia aeróbica del 5º grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS ¿Como influyen el acondicionamiento físico</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Determinar en qué medida influye el acondicionamiento físico para el aumento de la resistencia aeróbica del 5º grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL Existe relación entre el acondicionamiento físico para el aumento de la resistencia aeróbica del 5º grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021</p> <p>HIPOTESIS ESPECIFICO Existe relación entre el acondicionamiento físico</p>	<p>TIPO DE INVESTIGACIÓN no experimental y correlacional</p> <p>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN Correlacional y descriptivo</p>	<p>Población: está constituida por 178 estudiantes del 5º grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021</p> <p>Muestra está constituida por 59 escolares del 5º grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021</p>	<p>VARIABLE 1: Acondicionamiento físico</p> <p>VARIABLE 2: Resistencia aeróbica</p>	<p>• Técnica: -Observación. -Encuestas. - Registro de datos.</p> <p>• Instrumento: -Guía de observación. -Cuaderno de campo. -Cuestionario para Docentes. -Cuestionario para estudiantes. -Lista de Cotejo.</p>

<p>para el incremento del soporte aeróbico del 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021?</p> <p>¿Como influyen el acondicionamiento físico para la ampliación del aguante aeróbico del 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021?</p> <p>¿Como influyen el acondicionamiento físico para el engrandecimiento de</p>	<p>Determinar en qué medida influye el acondicionamiento físico para el incremento del soporte aeróbico del 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021</p> <p>Determinar en qué medida influye el acondicionamiento físico para la ampliación del aguante aeróbico del 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021</p>	<p>para el incremento del soporte aeróbico del 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021</p> <p>Existe relación entre el acondicionamiento físico para la ampliación del aguante aeróbico del 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021</p> <p>Existe relación entre el acondicionamiento físico</p>				
--	---	--	--	--	--	--

la consistencia aeróbica del 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021?	Determinar en qué medida influye el acondicionamiento físico para el engrandecimiento de la consistencia aeróbica del 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021	para el engrandecimiento de la consistencia aeróbica del 5° grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello distrito de Hualmay - 2021				
--	--	---	--	--	--	--