



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

Educación física y postura corporal en estudiantes de primaria de la Institución

Educativa 20455 - Ihuari, 2021

Tesis

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

Autores

Margarita Tamara Huaman Ramirez

Andres Martin Arana Carrera

Asesor

M(o). Jorge Luis Mejia Garcia

Huacho - Perú

2024



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

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

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



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

LICENCIADA

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

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

INFORMACIÓN

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Margarita Tamara Huaman Ramirez	76532826	07 de setiembre de 2023
Andres Martin Arana Carrera	74205242	07 de setiembre de 2023
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
M(g) Jorge Luis Garcia Mejia	15645059	0000-0002-6372-4394
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dra. Norvina Marlena Marcelo Angulo	15766260	0000-0002-9998-8260
M(g) Dante De La Cruz Pardo	15727305	0000-0002-1929-6505
Dra. Carmen del Pilar Alvarez Quinteros	15600961	0000-0001-6997-4290

EDUCACION FISICA Y POSTURA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 20455 - IHUARI, 2021

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	6%
2	Submitted to Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion Trabajo del estudiante	4%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	scielo.sld.cu Fuente de Internet	1%
5	Submitted to unap Trabajo del estudiante	1%
6	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1%
7	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	educacionfisicaplus.wordpress.com Fuente de Internet	<1%

DEDICATORIA

Se la dedico a mis padres, por ayudarme a superarme y desearme lo mejor en la vida.

A mis hermanos, maestros y amigos. Ya que cada uno motivado mis sueños en culminar con éxito mi proyecto de investigación.

Margarita Tamara Huamán Ramírez

Se la dedico a mis padres, en especial a mi Mamá Luzmila Torres, por ser la imagen de perseverancia y amor reflejada en mi y en este logro tan importante.

Andrés Martin Arana Carrera

AGRADECIMIENTO

Ante todo, agradezco a mis padres por ser los autores principales de mi vida y por su dedicación, a mis hermanos por sus consejos y ser mi apoyo siempre, a mi docente por sus consejos y a las personas q estuvieron siempre para apoyándome emocionalmente y uno de ello es David Patricio que estuvo en todos los momentos.

GRACIAS A TODOS POR SU APOYO MUY AGRADECIDA

Margarita Tamara Huamán Ramírez

A mis hermanos, maestros y amigos, que motivaron mis sueños en culminar con éxito mi proyecto de investigación.

Gracias a todos.

Andrés Martin Arana Carrera

INDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	6
INDICE	7
INDICE DE TABLAS	10
INDICE DE FIGURAS	11
RESUMEN	12
ABSTRACT	13
INTRODUCCIÓN	14
CAPÍTULO I	15
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA	15
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	16
1.2.1. PROBLEMA GENERAL	16
1.2.2. PROBLEMAS ESPECIFICOS	16
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	16
1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	17
1.5. DELIMITACIÓN DE ESTUDIO	18
1.6. VIABILIDAD DEL ESTUDIO	18
CAPÍTULO II	20
MARCO TEÓRICO	20

2. 1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	20
2.2. BASES TEÓRICAS	22
2.2.1. EDUCACIÓN FÍSICA.....	22
2.2.2. POSTURA CORPORAL.....	24
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES.....	27
2.4. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS.....	28
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL.....	28
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS.....	28
CAPÍTULO III.....	29
METODOLOGÍA	29
3.1 DISEÑO METODOLÓGICO.....	29
3.1.1 TIPO	29
3.1.2 ENFOQUE	29
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	29
3.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES E INDICADORES.....	30
3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	31
3.4.1. TÉCNICAS A EMPLEAR	31
3.4.2. DESCRIPCIÓN DE LOS INSTRUMENTOS	31
3.5. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN.....	31
3.5.1. TRATAMIENTO ESTADÍSTICO	31
CAPÍTULO IV	32
RESULTADOS.....	¡Error! Marcador no definido.

4.1. ANALISIS DE LOS RESULTADOS	32
LISTA DE COTEJO.....	40
CAPÍTULO V.....	45
DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	45
CAPÍTULO VI.....
FUENTES DE INFORMACIÓN.....	¡Error! Marcador no definido.
6.1. FUENTES BIBLIOGRÁFICAS	48
6.2. FUENTES ELECTRONICAS	49
ENCUESTA	54
LISTA DE COTEJO.....	57

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	32
Tabla 2 ¿Crees que los ejercicios físicos que ejecutas te ayudan a tener la espalda recta?	33
Tabla 3 ¿Practicas deportes dentro y fuera del colegio?.....	34
Tabla 4 ¿Sabes cuál es la postura corporal correcta?	35
Tabla 5 ¿A la hora de escribir, te sientas derecho en la carpeta?	36
Tabla 6 ¿Para recoger un objeto del piso, te colocas en cunclillas?.....	37
Tabla 7 ¿Sientes dolor en espalda y cuello?	38
Tabla 8 ¿Tus padres permiten que utilices celular, tablet?.....	39
Tabla 9 Los estudiantes tienen buena postura corporal, al estar de pie.....	40
Tabla 10 Los estudiantes tienen buena postura corporal al estar sentados.....	41
Tabla 11 Los estudiantes cuando caminan tienen una postura erguida.....	42
Tabla 12 Los estudiantes cuando cargan objetos, lo ejecutan de forma correcta.....	43
Tabla 13 Los estudiantes tienen adecuada postura corporal, al momento de escribir.....	44

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 ¿Intervienes en los juegos en las clases de educación física?	32
Figura 2 ¿Crees que los ejercicios físicos que ejecutas te ayudan a tener la espalda recta?	33
Figura 3 ¿Practicas deportes dentro y fuera del colegio?	34
Figura 4 ¿Sabes cuál es la postura corporal correcta?	35
Figura 5 ¿A la hora de escribir, te sientas derecho en la carpeta?	36
Figura 6 ¿Para recoger un objeto del piso, te colocas en cunclillas?	37
Figura 7 ¿Sientes dolor en espalda y cuello?.....	38
Figura 8 ¿Tus padres permiten que utilices celular, tablet?	39
Figura 9 Los estudiantes tienen buena postura corporal, al estar de pie.	40
Figura 10 Los estudiantes tienen buena postura corporal, al estar sentados.	41
Figura 11 Los estudiantes cuando caminan tienen una postura erguida.	42
Figura 12 Los estudiantes cuando cargan objetos, lo ejecutan de forma correcta.	43

RESUMEN

Esta investigación llevó a cabo para analizar acerca de educación física y la relación que existe con la postura corporal en los estudiantes de primaria de 20455 - Ihuari, 2021. Educación física es el área en el cuál se trabaja con ejercicios físicos, se realizan juegos, hay la práctica del deporte y también actividades motrices, se enfatiza en psicomotricidad y postura corporal, el estudiante con buena postura su columna vertebral estará bien alineada, sus articulaciones y huesos estarán con alineación correcta con esto los músculos cumplirán su función de manera adecuada. Los docentes deben darse cuenta la forma de sentarse de los estudiantes durante la clase, algunos niños lo hacen de forma incorrecta, perjudicando su columna vertebral siendo el eje de la buena postura. **Objetivo:** educación física se relaciona con la postura corporal en estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari, 2021. **Material y método:** Realizado en la Institución 20455 - Ihuari, 2021, la población y muestra formada por 35 estudiantes, es de tipo Descriptivo correlacional, El instrumento de medición es la lista de cotejo y encuesta. **Conclusiones:** el curso de educación física se relaciona con la postura corporal a través de juegos, ejercicio, deportes que fortalecen músculos y alinean su columna vertebral de los estudiantes de primaria.

Palabras claves: educación física, postura corporal y actividad física.

ABSTRACT

This research was carried out to analyze about physical education and the relationship that exists with body posture in primary students of 20455 - Ihuari, 2021. Physical education is the area in which physical exercises are worked, games are played , there is the practice of sport and also motor activities, psychomotor skills and body posture are emphasized, the student who has good posture will have his spine well aligned, his bones and joints will be in correct alignment with this the muscles will fulfill their function properly . Teachers must be aware of the way students sit in class, because some do it incorrectly, damaging their spine, which is the axis of good posturee. Objective: physical education is relateds to body posture in primary students of Educational Institutions 20455 - Ihuari, 2021. Material and method: Carried out at Educational Institution 20455 - Ihuari, 2021, the population and sample made up of 35 students, is Correlational Descriptive type, The measurement instrument is the checklist and survey. Results and conclusions: the physical education course is related to body posturee through games, exercises, and sports that strengthen the muscles and align the spine in primary school students.

Key words: Physical education, body posture and Physical Education.

.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación trata de educación física y cómo repercute en la postura corporal de estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari, 2021, el área encargada de la motricidad en niños de primaria es la educación física, se trabaja la postura corporal vía ejercicios físicos, juegos y deporte.

Capítulo I Planteamiento del Problema están los problemas, objetivos, está presente la justificación de la investigación.

Capítulo II del Marco Teórico están los antecedentes y bases teóricas de educación física y postura corporal.

Capítulo III Metodología, se encuentra la población, muestra, también tenemos las técnicas o instrumentos que fueron utilizados en la investigación.

Capítulo IV Resultados, que se obtuvo por medio de los instrumentos, para el análisis y por consiguiente la interpretación de resultados se colocó gráficos, tablas para que exista mejor visualización.

Capítulo V discusión, conclusiones y recomendaciones, desarrollado de los resultados se da a conocer la conclusión a la que se arribó y recomendaciones a tener en cuenta.

Capítulo VI bibliografía de autores que aportaron a la investigación.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

La educación física, en el nivel primaria tiene desfase esto porque años anteriores dejaron de lado educación física, en los últimos años se comenzó a coberturar con docentes a las Instituciones educativas, pero hay muchas Instituciones Educativas donde aún faltan profesores de física en lugares alejados, debido a ello hay una generación con problemas de equilibrio, también mala postura, falta de coordinación, lateralidad, actualmente los docentes de aula y física poco inciden en esta dificultad que tiene como consecuencia el riesgo de ocasionar lesiones, dolores musculares, vientre abultado, apariencia mala, los estudiantes deben tener postura adecuada al sentarse en las carpetas, al caminar, en clase de educación física debe trabajarse la postura al fortalecer músculos y alineando la columna a base de juegos y ejercicios.

La educación física es fundamental para el desarrollo del niño en el área Cognitiva, Motora y Socio-Afectiva. A partir de ello queremos saber si existe relación entre la educación física y postura corporal de estudiantes de la Institución 20455 – Ihuari, situado en Acotama, que pertenece a la provincia de Huaral.

1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿De qué modo educación física se relaciona con la postura corporal en estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari, 2021?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECIFICOS

¿De qué modo el juego se relaciona con la postura corporal en estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari, 2021?

¿De qué modo el ejercicio físico se relaciona con la postura corporal en estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari, 2021?

¿De qué modo el deporte se relaciona con la postura corporal en estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari, 2021?

1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Educación física se relaciona con la postura corporal en estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari, 2021.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

El juego se relaciona con la postura corporal en estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari, 2021.

El ejercicio físico se relaciona con postura corporal en estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari, 2021.

El deporte se relaciona con postura corporal en estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari, 2021.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación fue realizada para conocer si el curso de educación física a través de ejercicios físicos ayuda a corregir las posturas incorrectas que han adquirido los estudiantes de primaria de la Institución 20455 – Ihuari, 2021.

La prioridad en la formación de los niños están la promoción y educación para la salud, que da respuesta a estas necesidades desde el colegio y comunidad; en la formación de la personalidad

Los niños han adoptado por comodidad cuando se sientan en sus carpetas de manera incorrecta, a la hora de escribir se echan de costado para escribir en su cuaderno, el profesor a veces no corrige y mala postura se vuelve habitual, ocasionando en un futuro dolores musculares, desalineación de la columna.

1.5. DELIMITACIÓN DE ESTUDIO

Delimitación espacial.

Esta investigación fue realizada en la Institución 20455 – Ihuari, 2021.

Delimitación poblacional.

Los estudiantes de primaria de la Institución.

Delimitación temporal.

Esta investigación se desarrolló durante el año 2021.

Delimitación temática.

Se hizo el análisis de las variables educación física y postura corporal.

1.6. VIABILIDAD DEL ESTUDIO

La investigación es posible por el apoyo brindado por parte de los profesores de aula y Física de la Institución 20455 – Ihuari, 2021.

Técnica

La investigación cuenta con los requisitos que estableció la Universidad.

Ambiental

Es una investigación académica, no genera daños en el medio ambiente.

Financiera

El financiamiento de esta investigación fue asumido en su totalidad por los tesisistas.

Social

El equipo que ayudó en esta investigación estuvo conformado con profesionales del area comprometidos y participando de manera aficiente.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2. 1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

El autor Carlos (2018), en su estudio *“Enseñanza de la educación física con enfoque interdisciplinar en la formación integral de los estudiantes del 6º grado de educación primaria de la Institución Educativa Pública N° 1137 José Antonio Encinas de Santa Anita región Lima”*. Se planteó el objetivo de investigación se realizó “propósito de demostrar la enseñanza de la educación física con enfoque interdisciplinar influye en la formación integral de los estudiantes del 6º grado de educación primaria de la institución educativa pública N° 1137 de Santa Anita en el periodo escolar 2016”. Su tipo de investigación utilizado es la experimental. En conclusión, los estudiantes son parte activa en el proceso de formación integral, por esta razón se confirma la hipótesis principal y específicas, confirmado por los estudiantes.

Para los autores Pérez y Suárez (2018), en su artículo *“Acciones para la superación de los maestros sobre la postura corporal correcta en los niños de la Educación Primaria”* manifiestan que la correcta postura corporal es importante en la salud y calidad de vida debe ser un eje temático. Realizó el diagnóstico con 184 niños del semi-internado Isidro de Armas, utilizó la observación científica, se elaboró acciones en la práctica pedagógica orientados al desarrollo de la educación corporal de los niños de 6 a 12 años.

Para el investigador Farfan (2016). En su tesis "*Plan de Fortalecimiento de la Educación Física en Capacidades Físicas Básicas en la Región. Ayacucho, 2016*". El objetivo fue "Evaluar los efectos del Plan de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar en las Capacidades Físicas Básicas en la Región. Ayacucho, 2016"; se utilizó el diseño pre experimental para conocer los efectos de la variable independiente con la dependiente. Tuvo una muestra de 2600 escolares con la edad de 6 a 7 años, de Instituciones Educativas del Plan Nacional de Fortalecimiento. Los resultados demuestran que el Plan de Fortalecimiento de la Educación Física tiene efectos significativos en las Capacidades Físicas Básicas, resultado Wilcoxon $Z = -2,339$ y significado (bilateral) 0,019, es un valor inferior a la región crítica $\alpha = 0,05$, de acuerdo a ello rechaza la hipótesis nula, acepta la alterna.

Según Rojas (2016), en la investigación "*Efectos de un programa de promoción de la postura corporal adecuada en estudiantes de secundaria de la I.E San Juan Bautista – Huariaca*", Tuvo el objetivo de "demostrar los efectos de un programa de intervención educativa en el conocimiento postural adecuado de los estudiantes de Secundaria". Utilizó el diseño cuasi experimental, la muestra 67 estudiantes de Tercer Año de Secundaria, aplicandose el Cuestionario de Conocimiento de postura corporal. Resultados, el programa influyó el conocimiento de la postura corporal, se encontró diferencias del resultado del Pre y Post test. En las mujeres en el Pre test 11,13 y en el pos test 23,47, el género masculino pre test 12,76 y post test 23,35, después de aplicar el programa los efectos han sido casi similares.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. EDUCACIÓN FÍSICA

Definición

Para Contreras nos da otro concepto de educación física “La idea del cuerpo humano ha condicionado el concepto de educación física en la historia” (p. 11).

Guimaraes (2000), nos dice que es la disciplina pedagógica que utiliza los medios físicos para educar, el ejercicio físico ayuda al desarrollo del individuo.

Educación Física en el Perú

Se creó en 1932 un 6 de setiembre con Decreto Supremo N° 328, fue creada la Escuela Nacional de Educación Física estando en la administración el general Sánchez Cerro, un 8 de octubre del 1932, se inició las clases en el Centro Educativo República de Brasil, este día se celebra el Día de la Educación Física en nuestro país.

2.2.1.1. Educación Física en primaria

En primaria la educación física es un área que permite a los niños explorar y tener las vivencias motrices desarrollando sus capacidades, adquiriendo actitudes y valores.

El curso de física en primaria esta relaciona con otras áreas, tienen 3 horas pedagógicas de clase en la semana.

2.2.1.2. Beneficios de educación física

Realizar educación física y ejercicios físicos da beneficios como disminución de tener enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes tipo 2, los músculos fuertes, obtiene bienestar psicológico, hay mejora de la memoria, ayuda a socializar, la calidad de sueño y el control del peso.

2.2.1.3. Importancia del ejercicio

La actividad física brinda beneficios y tener vida saludable por ejemplo la regulación en el peso para evitar la obesidad, está en la prevención de enfermedades como las degenerativas o las cardiovasculares.

2.2.1.4. Educación física y salud

Promueve la buena salud en los niños, adolescentes y personas, estas deberían realizar actividad física 30 minutos y 3 veces a la semana.

2.2.1.5. Componentes de la educación física

Juego: es la actividad de placer, tensión, ansiedad que brinda felicidad, con reglas establecidas que aceptan los participantes, hay fantasía de algo que no se hace en la vida real.

El juego es voluntario agrada a los niños, en clases de educación física hay diferentes tipos de juegos como los motores, intelectuales, recreativos, populares, pre deportivos.

Ejercicio físico: contribuye al bienestar de la persona en la parte cognitiva, de autoestima, ayuda a que no se tenga enfermedades como la osteoporosis, diabetes, hipertensión, etc.

Debe realizarse ejercicio físico tres veces por semana, unos treinta minutos, se puede caminar, montar bicicleta, nadar, bailar, trotar.

Deporte: actividad reglamentada que tiene carácter competitivo, ayuda a mejorar la condición física de las personas que lo practican.

2.2.1.6. CARACTERISTICAS DE EDUCACION FISICA

Para los autores Cecchini et al. (1996), manifiesta que la Educación integral y se estructura como capacidad del hombre de actuar en su entorno, también la acción motriz ayuda al proceso físico-educativo.

Propósitos de Educación Física

Lumpkin (1986), se optimiza la calidad de vida a largo plazo mediante programa de ejercicio personal para satisfacer diferentes necesidades.

2.2.2. POSTURA CORPORAL

Deriva del latín Positura

Es la acción en que la persona se posiciona, con respecto al centro de gravedad.

Los autores Tovar y Escalona (2002) manifiestan "... Es la alineación simétrica y proporcional de los segmentos corporales alrededor del eje de gravedad" (, p. 29).

Penha et al (2005), actualmente el índice de alteraciones posturales en los niños va aumentando. En esta etapa el desarrollo de la postura sufre ajustes y adaptaciones por el cambio del cuerpo y exigentes factores psicosociales. Los niños en su primera etapa entre 2

y 6 años, se da la adquisición de habilidades motrices básicas, se debe detectar e informar a sus padres, tomar las medidas preventivas de la mala postura.

2.2.2.1. Alteraciones posturales

Cada vez es mayor las alteraciones posturales en los estudiantes, esto es por factores medio ambientales, influencias culturales y hereditarias, que trae complicaciones a nivel muscular, articular y esquelético, también está la cifosis, hiperlordosis, cifolordosis y escoliosis en columna; genu recurvatum, genu varo, y genu valgo en rodilla; también alteraciones en el arco del pie, que hacen que el niño mecanice actitudes compensatorias en relación a las posiciones estáticas y dinámicas, esto ocasiona limitaciones en la motricidad que aumentan con el pasar de los días, cuando llegan a la adultez se convierte en molestia y repercute en su salud física y psicológica.

Rojas (2016), Los defectos de estructura son los que causan desvíos en la curvatura de la columna vertebral, como son:

Escoliosis: es el desvío lateral de la columna, puede haber giba.

Lordosis: se caracteriza por el aumento de inclinación anterior de pelvis, causado por mala postura, abdomen débil o protuberante.

Cifosis: es el anormal aumento de concavidad posterior de la columna toraxica, se debe estirar la columna todos los días, levantar peso de manera adecuada.

Genu varo: son las piernas que tienen forma de O, este defecto trae consigo riesgo del ligamento lateral externo de la parte exterior de la rodilla.

Genu valgo: son las piernas en x es la lateralización del peso de su cuerpo con el centro de la articulación, es riesgoso para la rodilla.

Existen factores para tener buena postura, una adecuada nutrición, dormir las 8 horas, buenas condiciones higiénicas, desarrollo físico estimulando músculos esqueléticos con actividades físicas.

Postura incorrecta, la debilidad generalizada, trabajos excesivos, los factores genéticos, actitud mental, afecciones neurológicas.

2.2.2.2. Detectar mala postura corporal

El profesor de Física debe detectar esta patología en sus estudiantes. Debe comunicar a los familiares los efectos perjudiciales de tener mala postura y como dañara la columna de sus hijos, proponer alternativas y soluciones para remediar la mala postura con ejercicios o terapia.

2.2.2.3. Postura corporal correcta

La postura correcta es cuando hay distribución simétrica en todas las partes del cuerpo con relación a la columna vertebral; para ello la cabeza debe adoptar posición vertical con barbilla ligeramente levantada, también la órbita del ojo y oreja paralela al piso, hombros en un mismo nivel, el tórax no presenta protuberancia o hundimiento, resultando simétrico con la línea media.

2.2.2.4. Educación postural

Posición yacente: cuando una persona se acuesta y levanta de su cama se debe poner al mismo lado para ayudarse con los brazos, sentarse al borde de la cama, no debe hacer giros bruscos, repentinos de cintura, deben estirarse de forma lenta y prepararse para su actividad diaria.

Posición bípeda: es la verticalidad de las personas, el equilibrio estable sin aceleración. Las fuerzas del cuerpo debe neutralizarse y su centro de gravedad debe proyectarse de acuerdo con su base de sustentación.

Posición de carga y transporte: cuando se carga, manipula y transporta objetos se debe realizar con rodillas flexionadas, el objeto cerca del cuerpo y el esfuerzo se realice con las piernas. Los pies separados para la base de sustentación cómoda y estable.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

CIFOSIS está caracterizada con el aumento anormal de su concavidad posterior de la columna torácica, se debe tener conocer la forma correcta para cargar, no realizar deportes que traumatizan la columna y realizar estiramiento diario.

COLUMNA VERTEBRAL es el neuroesqueleto de los animales vertebrados, ubicado en la línea media dorsal del cuerpo, está formado por vértebras que están alineadas en fila y articulados entre ellas.

DEFECTOS POSTURALES es el desequilibrio muscular que alteró la postura.

EDUCACIÓN FÍSICA es la disciplina y ejercicios diseñados para lograr el desarrollo y corporal.

EJERCICIO FÍSICO son los movimientos que realiza el cuerpo para mantener y mejorar la forma física.

ESCOLIOSIS viene a ser una patología de la columna con desvío lateral, puede tener gibosidad.

GENU VARO son las piernas en O. defecto con riesgo para el ligamento lateral externo localizado en la parte exterior de la rodilla.

GENU VALGO son las piernas en X. Es la lateralización del peso del cuerpo con al centro de la articulación, es riesgoso para la rodilla.

POSTURA CORPORAL: es la alineación proporcional y simétrica del cuerpo en relación a su eje de gravedad.

2.4. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Educación física se relaciona significativamente con la postura corporal en estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari, 2021.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

El juego se relaciona significativamente con la postura corporal en estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari, 2021.

El ejercicio físico se relaciona significativamente con la postura corporal en estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari, 2021.

El deporte se relaciona significativamente con la postura corporal en estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari, 2021.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 DISEÑO METODOLÓGICO

3.1.1 TIPO

Investigación descriptiva correlacional. Se Evaluó la relación de las variables de estudio educación física y postura corporal en estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari, 2021.

3.1.2 ENFOQUE

Es una investigación mixto cualitativa y cuantitativa.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población lo constituyeron 35 estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari, 2021.

La Muestra se conformó con 35 estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari, 2021. Se efectuó la medición de sus variables.

N= Población: 35 estudiantes

n= Tamaño de la muestra: 35 estudiantes

e= Margen de error 0.5

3.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES E INDICADORES

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES
<p>VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <p>EDUCACIÓN FÍSICA</p> <p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p>POSTURA CORPORAL</p>	<p>Curso de pedagogía del deporte y actividad física que se imparte en los colegios para asegurar el desarrollo en el aspecto físico, cognitivo y social de los educandos.</p> <p>Es la alineación proporcional y simétrica del cuerpo en relación a su eje de gravedad.</p>	<p>Juego</p> <p>Ejercicio físico</p> <p>Deporte</p> <p>Alteraciones posturales</p> <p>Factores</p>	<p>Pre deportivo Recreativo Motor</p> <p>Movimientos Baile</p> <p>Colectivo Individual</p> <p>Trastornos Defectos</p> <p>Internos Externos</p>

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.4.1. TÉCNICAS A EMPLEAR

Por medio de la encuesta, se obtuvo información en cuanto a la relación a las variables educación física y postura corporal en estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari, 2021.

Se elaboró encuestas que al aplicarla dio objetividad en obtención de la información.

3.4.2. DESCRIPCIÓN DE LOS INSTRUMENTOS

Encuesta

Lista de cotejo

3.5. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN

3.5.1. TRATAMIENTO ESTADÍSTICO

- Procesamiento de datos.
- Análisis e interpretación de los datos.
- Comprobación de la relación que hay entre las variables educación física y postura corporal.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. ANALISIS DE LOS RESULTADOS

Tabla 1

¿Intervienes en los juegos en las clases de educación física?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	20	57%
CASI SIEMPRE	12	34%
A VECES	2	6%
NUNCA	1	3%
TOTAL	35	100%

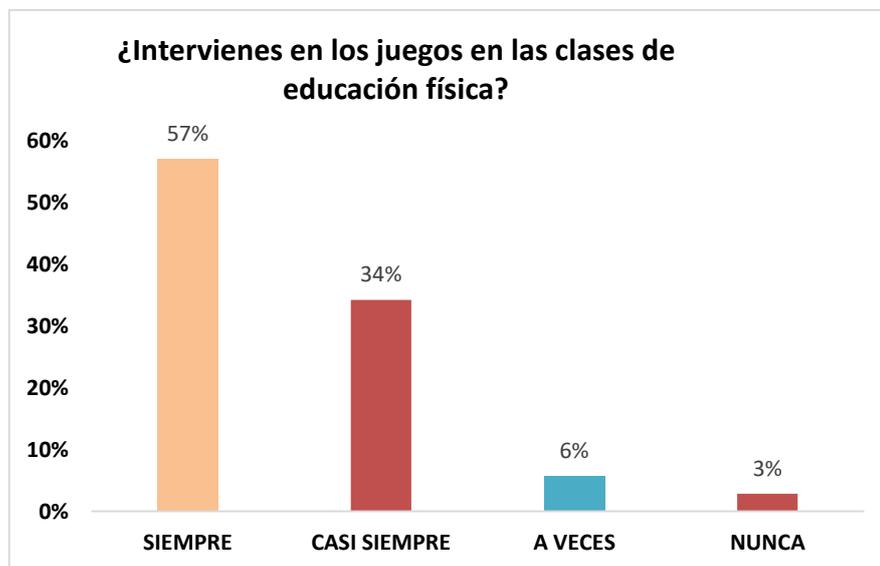


Figura 1 ¿Intervienes en los juegos en las clases de educación física?

Tabla 1 y figura 1, de 35 estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari. El 57% dice que Siempre Interviene en los juegos en clases de educación física, un 34% Casi siempre, el 6% A veces y el 3% Nunca Interviene en los juegos en clases de educación física.

Tabla 2

¿Crees que los ejercicios físicos que ejecutas ayudan a tener la espalda recta?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	15	43%
CASI SIEMPRE	10	29%
A VECES	7	20%
NUNCA	3	9%
TOTAL	35	100%



Figura 2 *¿Crees que los ejercicios físicos que ejecutas te ayudan a tener la espalda recta?*

Tabla 2 y figura 2, de 35 estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari. El 43% manifiesta que Cree que los ejercicios físicos que ejecuta ayuda a tener la espalda recta, un 29% Casi siempre, el 20% A veces y el 9% Nunca Cree que los ejercicios físicos que ejecuta ayuda a tener la espalda recta.

Tabla 3

¿Practicar deportes dentro y fuera del colegio?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	14	44%
CASI SIEMPRE	10	31%
A VECES	7	22%
NUNCA	1	3%
TOTAL	32	100%



Figura 3 ¿Practicar deportes dentro y fuera del colegio?

Tabla 3 y figura 3, de 35 estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari. El 44% manifiesta que Practica deportes dentro y fuera del colegio, un 31% Casi siempre, el 22% A veces y el 3% Nunca Practica deportes dentro y fuera del colegio.

Tabla 4

¿Sabes cuál es la correcta postura corporal?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	16	46%
CASI SIEMPRE	9	26%
A VECES	6	17%
NUNCA	4	11%
TOTAL	35	100%

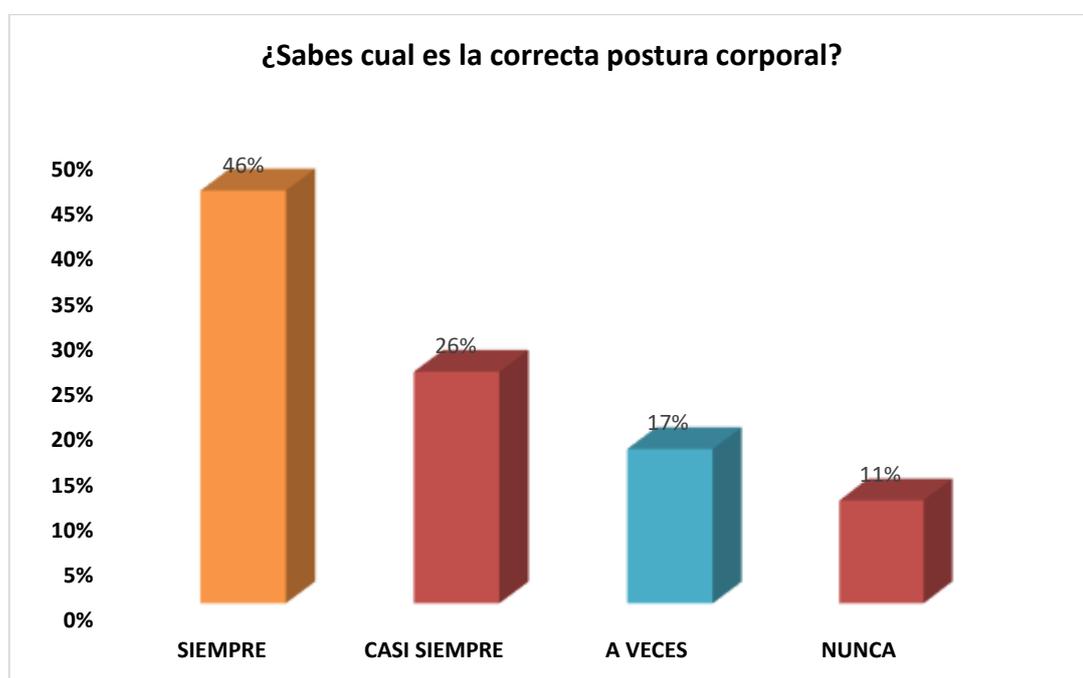


Figura 4 *¿Sabes cuál es la correcta postura corporal?*

Tabla 4 y figura 4, de 35 estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari. El 46% manifiesta que Siempre Sabe cuál es la postura correcta corporal, el 26% Casi siempre, un 17% A veces y el 11% Nunca Sabe cuál es la correcta postura corporal.

Tabla 5

¿A la hora de escribir, te sientas derecho en la carpeta?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	10	29%
CASI SIEMPRE	9	26%
A VECES	11	31%
NUNCA	5	14%
TOTAL	35	100%

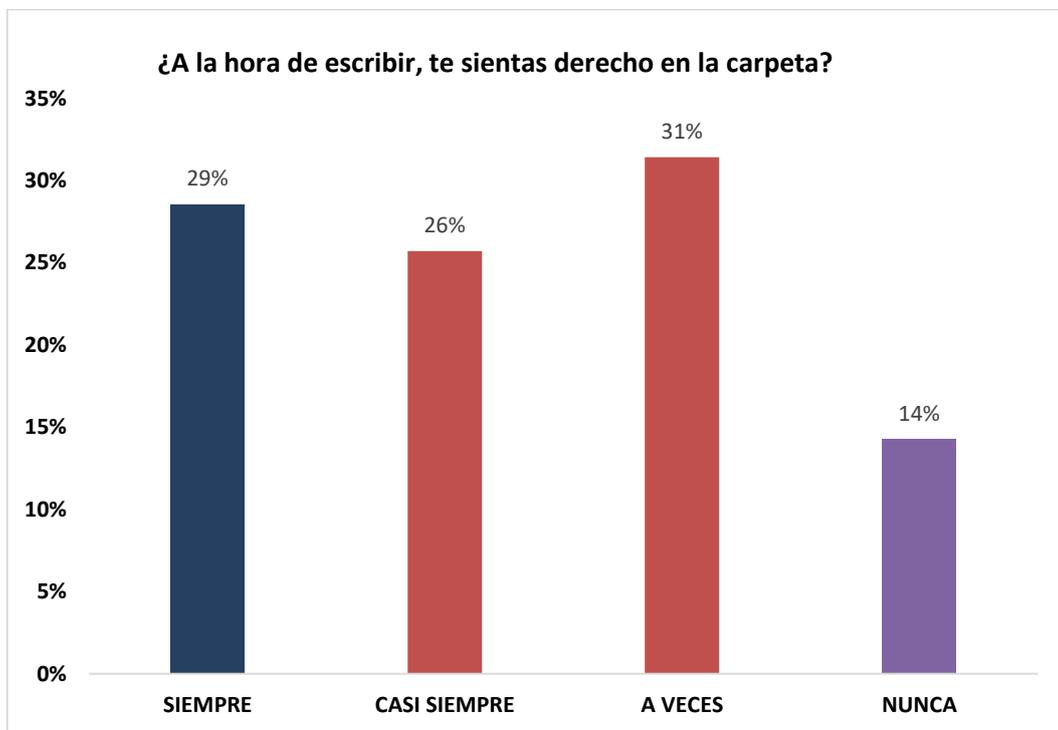


Figura 5 *¿A la hora de escribir, te sientas derecho en la carpeta?*

Tabla 5 y figura 5, de 35 estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari. El 29% manifiesta que Siempre A la hora de escribir, se sienta derecho en la carpeta, un 26% Casi siempre, el 31% A veces y el 14% Nunca A la hora de escribir, se sienta derecho en la carpeta.

Tabla 6

¿Para recoger un objeto del piso, te colocas en cunclillas?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	9	26%
CASI SIEMPRE	10	29%
A VECES	13	37%
NUNCA	3	9%
TOTAL	35	100%

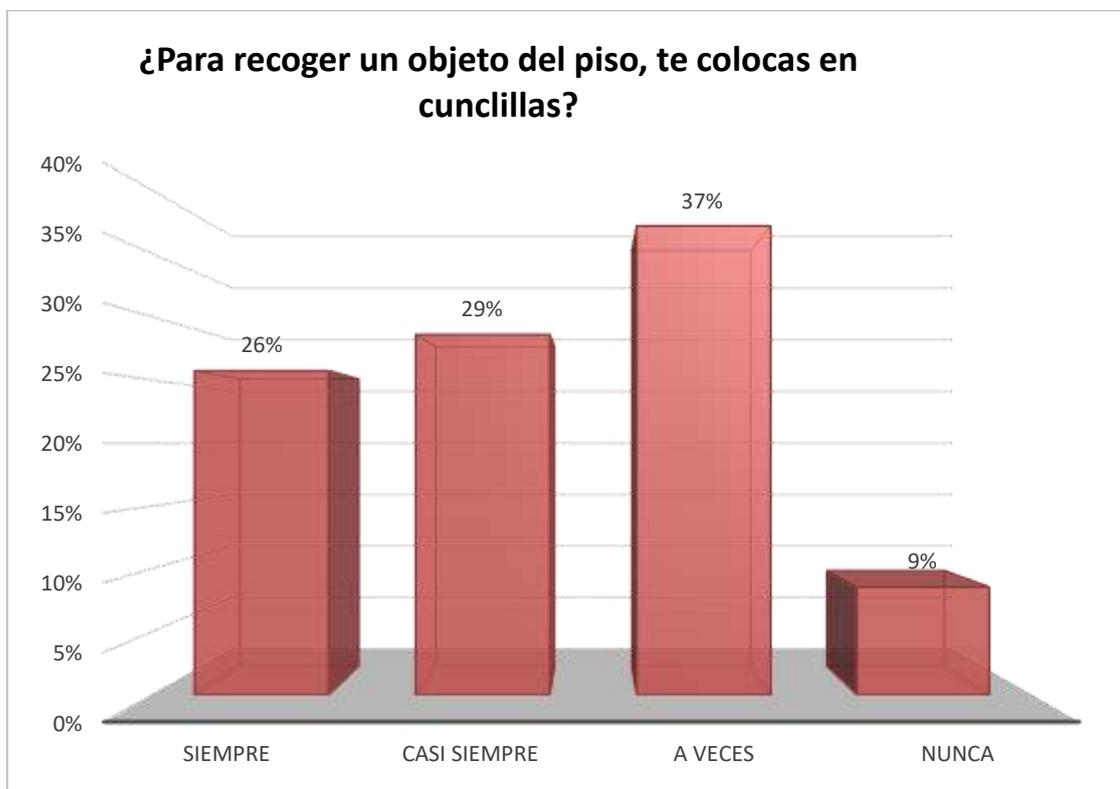


Figura 6 *¿Para recoger un objeto del piso, te colocas en cunclillas?*

Tabla 6 y figura 6, de 35 estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari. El 26% Siempre para recoger el objeto del piso se coloca en cunclillas, el 29% Casi siempre, el 37% A veces y un 9% Nunca se coloca en cunclillas al recoger un objeto del piso.

Tabla 7

¿Sientes dolor en cuello y espalda?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	16	46%
CASI SIEMPRE	13	37%
A VECES	6	17%
NUNCA	0	0%
TOTAL	35	100%

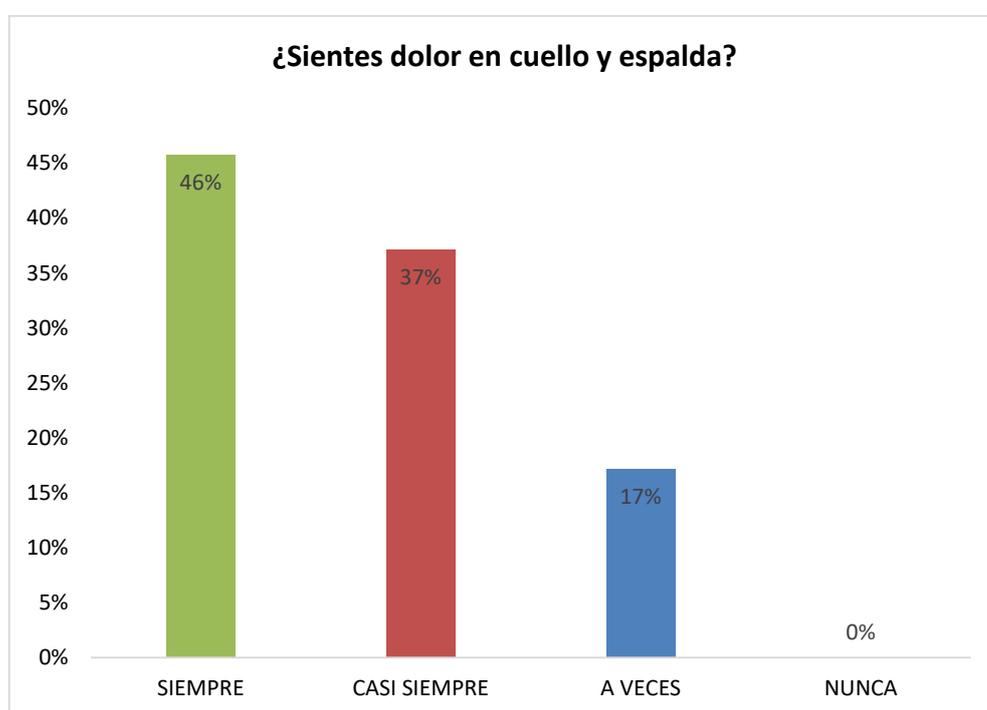


Figura 7 *¿Sientes dolor en cuello y espalda?*

Tabla 7 y figura 7, de 35 estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari. El 46% manifiesta que Siempre Siente dolor en cuello y espalda, el 37% Casi siempre, el 17% A veces y el 0% Nunca Siente dolor en cuello y espalda.

Tabla 8

¿Tus padres permiten que utilices Tablet, celular,?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	14	40%
CASI SIEMPRE	13	37%
A VECES	6	17%
NUNCA	2	1%
TOTAL	35	95%

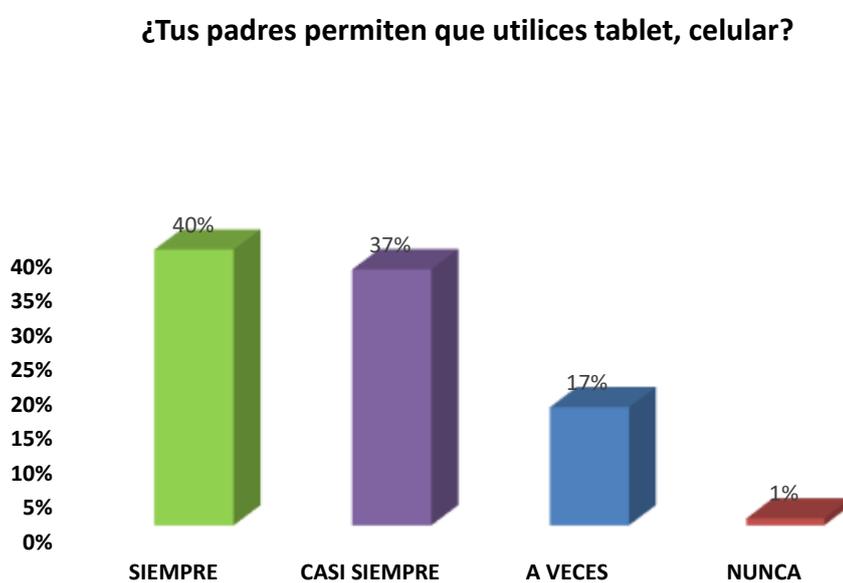


Figura 8 *¿Tus padres permiten que utilices Tablet, celular?*

Tabla 8 y figura 8, de 35 estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari. El 40% manifiesta que Siempre Sus padres permiten que utilices Tablet, celular, un 37% Casi siempre, un 17% A veces y 1% Nunca sus padres permiten que utilices celular, Tablet.

LISTA DE COTEJO

Tabla 9

Los estudiantes tienen buena postura corporal, al estar de pie.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	9	26%
NO	16	46%
A VECES	10	29%
TOTAL	35	100%

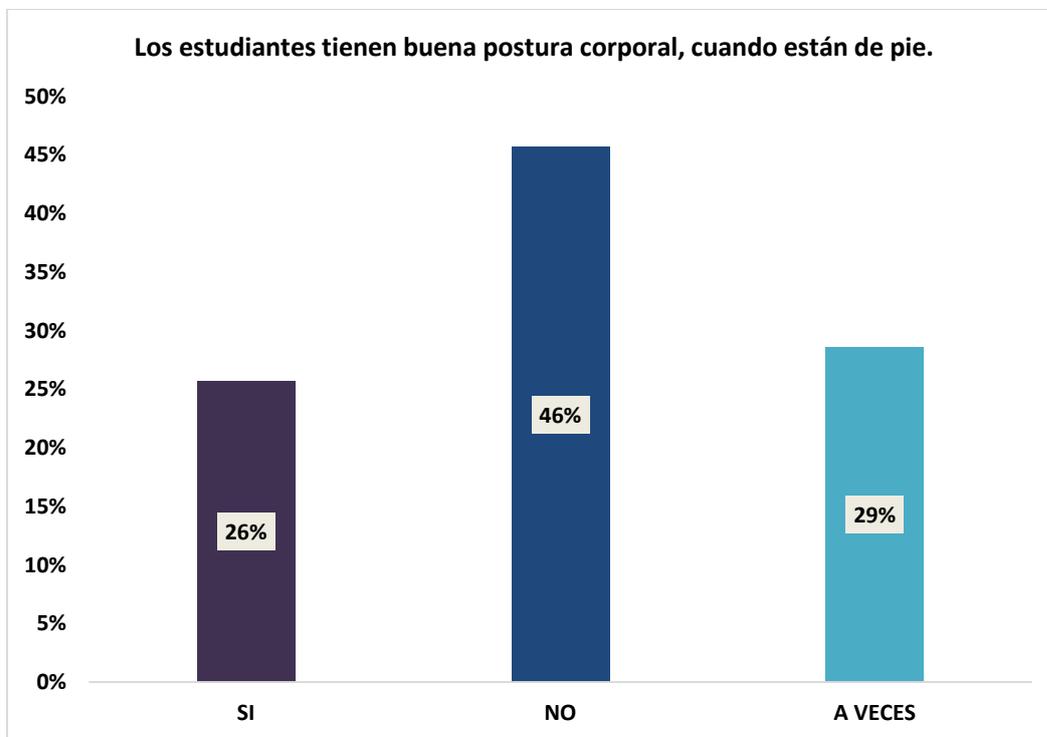


Figura 9 Los estudiantes tienen buena postura corporal, al estar de pie.

Tabla 9 y figura 9, de 35 estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari. Un 26% de los estudiantes Si tienen buena postura corporal, al estar de pie, un 46% No lo tiene y el 6% de los estudiantes A veces tienen buena postura corporal, al estar de pie.

Tabla 10

Los estudiantes tienen buena postura corporal al estar sentados.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	23%
NO	15	43%
A VECES	12	34%
TOTAL	35	100%

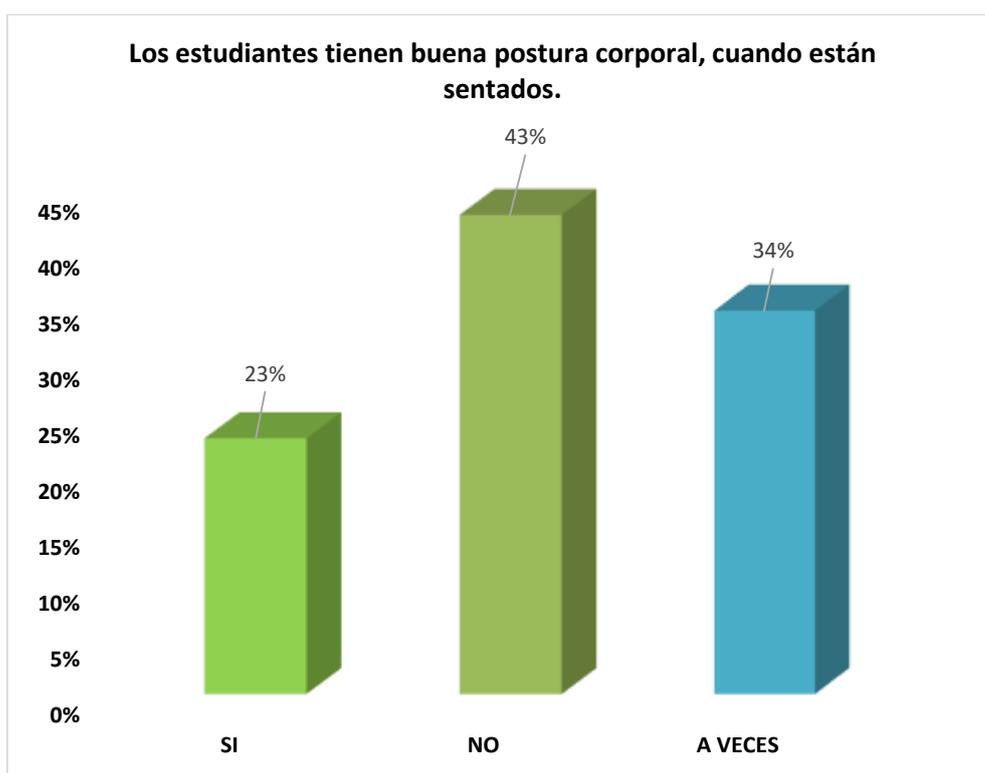


Figura 10 Los estudiantes tienen buena postura corporal, al estar sentados.

Tabla 10 y figura 10, de 35 estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari. Un 23% de los estudiantes Si tienen buena postura corporal, al estar sentados, un 43% No lo tiene y el 34% de los estudiantes A veces tienen buena postura corporal, al estar sentados.

Tabla 11

Los estudiantes cuando caminan tienen una postura erguida.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	23%
NO	18	51%
A VECES	9	26%
TOTAL	35	100%

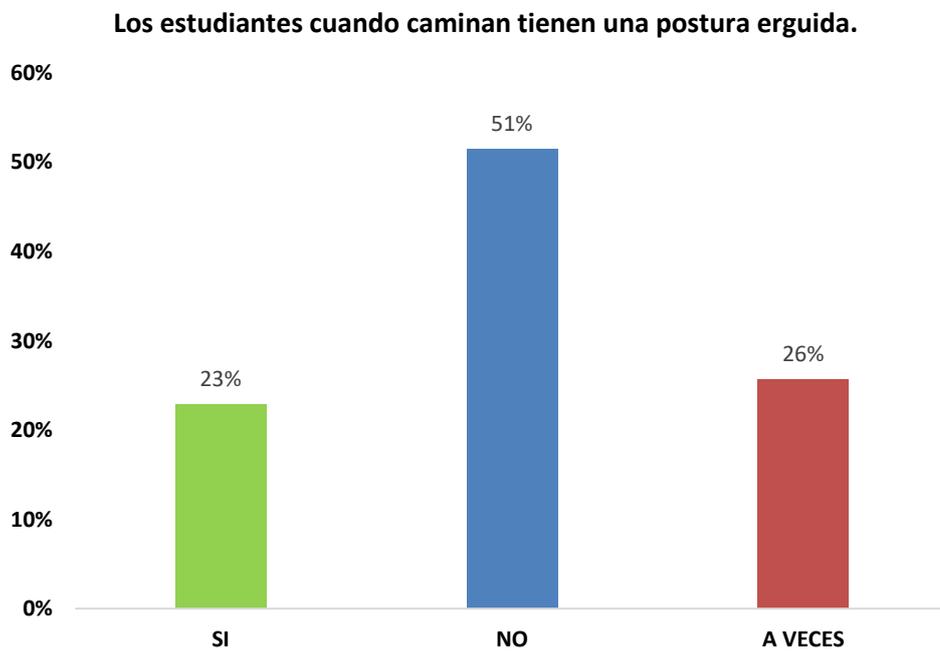


Figura 11 Los estudiantes cuando caminan tienen una postura erguida.

Tabla 11 y figura 11, de 35 estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari. Un 23% de los estudiantes cuando caminan Si tienen una postura erguida, un 51% No lo tiene y el 26% de los estudiantes cuando caminan A veces tienen una postura erguida.

Tabla 12

Los estudiantes cuando cargan objetos, lo ejecutan de forma correcta.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	12	34%
NO	15	43%
A VECES	8	23%
TOTAL	35	100%

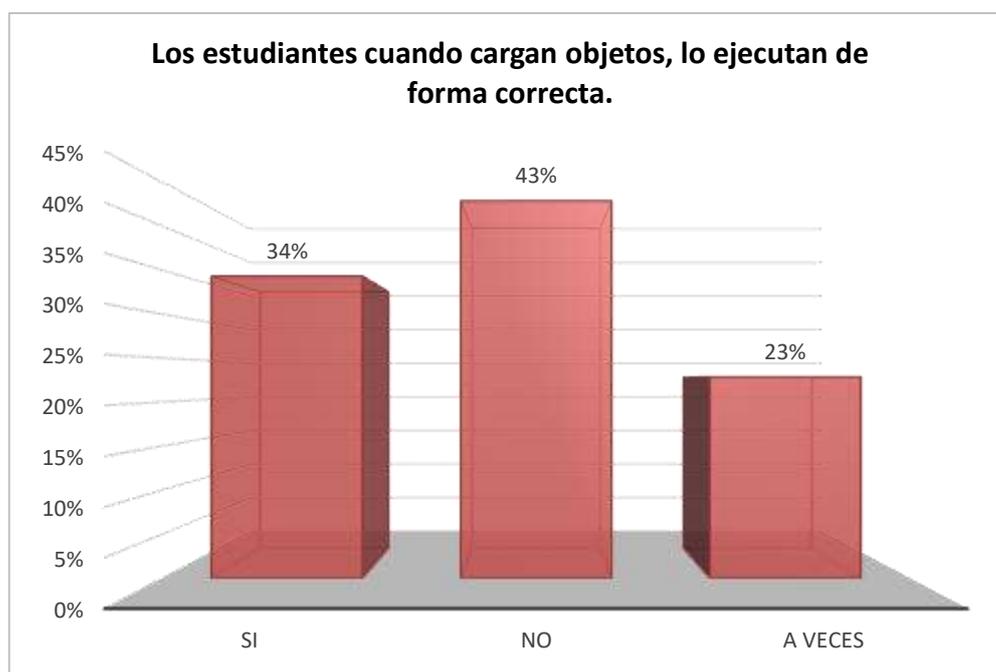


Figura 12 Los estudiantes cuando cargan objetos, lo ejecutan de forma correcta.

Tabla 12 y figura 12, de 35 estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari. Un 34% de los estudiantes cuando cargan objetos Si ejecutan de forma correcta, un 43% No lo tiene y el 23% de los estudiantes cuando cargan objetos A veces ejecutan de forma correcta.

Tabla 13

Los estudiantes tienen adecuada postura corporal, al momento de escribir.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	11	31%
NO	16	46%
A VECES	8	23%
TOTAL	35	100%

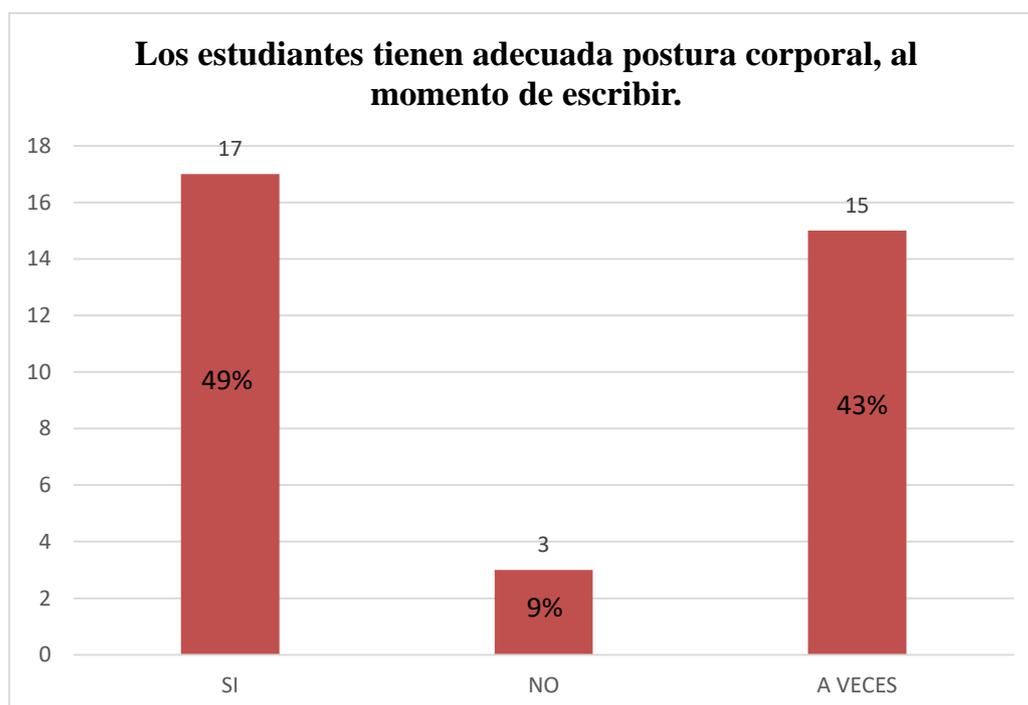


Figura 13 Los estudiantes tienen adecuada postura corporal, al momento de escribir.

Tabla 13 y figura 13, de 35 estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari. Un 49% de los estudiantes Si tienen adecuada postura corporal, al momento de escribir, un 9% No lo tiene y el 43% de los estudiantes A veces tienen adecuada postura corporal, al momento de escribir.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

DISCUSIÓN

Los autores Pérez y Suárez (2018), en su artículo “*Acciones para la superación de los maestros sobre la postura corporal correcta en los niños de la Educación Primaria*” manifiesta acerca de la postura corporal correcta que es un aspecto fundamental para una buena calidad de vida e importante para la salud desde temprana edad, es parte de higiene según el director de salud de las escuelas cubanas, su muestra fue de 184 niños del semi internado Isidro de Armas, utilizó la observación científica y un examen somatoscopico, la muestra 27 maestros, con los resultados se capacito a los maestros en teoría, practica y metodología, para lograr una adecuada postura corporal.

Los resultados de esta investigación arrojaron que la mayoría conoce la postura corporal correcta, a la hora de sentarse, cargar y transportar objetos lo olvidan y lo hacen de manera incorrecta, falta reforzar y se concuerda con Pérez y Suárez, que dice La postura corporal correcta es importante en la salud y calidad de vida, con las conclusiones establecidas se deja algunas recomendaciones para aplicarlas en la Institución educativa de Ihuari.

CONCLUSIONES

Primera: El curso de educación física tiene relación significativa con la postura corporal de estudiantes de primaria.

Segunda: Se demostró que los estudiantes cuando cargan objetos el 43% no lo realiza de forma correcta y cuando se sientan para escribir el 46% tiene mala postura.

Tercera: la mala postura corporal con el cuerpo inclinado al lado derecho, hacia delante, ocasiona dificultad en la respiración, ocasiona lumbago, lordosis y escoliosis, comprime los órganos de la digestión causando molestias digestivas.

Cuarta: la postura corporal correcta hará que el estudiante esté saludable y da estética en el cuerpo.

Quinta: con una correcta postura, el cuerpo funciona de manera más eficiente cuando realiza baile, actividades físicas, al hacer ejercicios que ayuden a mantener la espalda recta.

RECOMENDACIONES

Primera: Al iniciar el año escolar los docentes deben hacer la prevención postural para educar y convertirlas en hábitos para tener buena salud y cuando sean adultos no tengan problemas de columna.

Segunda: El docente de educación física y aula deben identificar a estudiantes que tienen defectos posturales, para realizar el tratamiento y corrección de postura mediante ejercicios físicos.

Tercera: Los padres son responsables de realizar exámenes de pie y columna, para saber si todo está bien o sus hijos requieren un tratamiento o accesorios para la corrección de la postura.

Cuarta: La Ugel debe realizar capacitaciones mediante convenio con el MINSA en el tema de postura corporal para que los docentes conozcan sobre la importancia de una buena postura en la salud y estética de las personas.

Quinta: Se debe tener el hábito de sentarnos, cargar objetos y caminar de forma correcta para evitar lesiones musculares.

Sexta: Incorporar día a día las actividades de flexiones para tener buena alineación y estructuración de nuestro sistema músculo-esquelético, en los niños es más fácil realizar este trabajo.

Séptima: se recomienda practicar el deporte del basquetbol que ayuda a mantener la espalda recta y da buena postura debido a sus movimientos hacia arriba.

CAPITULO VI

FUENTES DE INFORMACION

6.1. FUENTES BIBLIOGRAFICAS

Cadavid, L. , E. G. (2007). “*Cuatro hermenéuticas de la educación física en Colombia. Aproximaciones epistemológicas y pedagógicas a la Educación Física. Un campo en construcción*”, 1, 45.

Carlos Sanchez, B. S. (2018). “*Enseñanza de la educación física con enfoque interdisciplinar en la formación integral de los estudiantes del 6º grado de educación primaria de la Institución Educativa Pública N° 1137 José Antonio Encinas de Santa Anita región Lima*”. Lima: UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN Enrique Guzmán y Valle .

Diccionario de la lengua española. (1992). Madrid: Española, R. A.

Farfan Bellido, R. (2016). "*Plan de Fortalecimiento de la Educación Física en Capacidades Físicas Básicas en la Región. Ayacucho, 2016*". Ayacucho: Universidad Cesar Vallejo.

Pérez Arencibia, J. E., & Suárez León, J. L. (2018). "Acciones para la superación de los maestros sobre la postura corporal correcta en los niños de la Educación Primaria". *Podium*, 120-127.

Rojas Cotrina, J. A. (2016). "*Efectos de un programa de promoción de la postura corporal adecuada en estudiantes de secundaria de la I.E San Juan Bautista - Huariaca. Huánuco*": Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

Uribe, D., & Pareja, I. (2007). *Aproximaciones Epistemológicas y Pedagógicas a la Educación Física un campo en construcción (Vol. 1)*. . Funámbulos Editores.

6.2. FUENTES ELECTRONICAS

CASTRO CASTRO , I. Z. (11 de setiembre de 2012). *Scribd*. Obtenido de Scribd:
<https://es.scribd.com>

DePeru.com. (s.f.). Obtenido: <https://www.deperu.com/calendario/1677/dia-de-la-educacion-fisica-en-el-peru>

Educación física plus. (6 de octubre de 2013). Obtenido de Educación física plus:
<https://educacionfisicaplus.wordpress.com>

Educación Física. (18 de agosto de 2016). Obtenido de Educación Física:
<https://cristobaleducacionfisicaprimary.blogspot.com>

Nadal, J. S. (octubre de 2005). *Ministerio de educación*. Obtenido de Ministerio de educación:
<http://www.minedu.gob.pe/institucional/xtras/ComisionJuventudyDeporte.pdf>

Pérez Porto , J., & Merino, M. (2009). *Definicion.de*. Obtenido de Definicion.de:
<https://definicion.de>

SITUA. (1995). Obtenido de SITUA: <http://sisbib.unmsm.edu.pe>

Wikipedia. (21 de febrero de 2019). Obtenido de Wikipedia: <https://es.wikipedia.org>

ANEXOS

ANEXO

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: EDUCACION FÍSICA Y POSTURA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 20455 - IHUARI, 2021.

Problema	Objetivo	Hipótesis	VARIABLES	Definiciones	Dimensiones	Indicadores
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿De qué modo educación física se relaciona con postura corporal en estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari, 2021?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <p>¿De qué modo el juego se relaciona con postura corporal en estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari, 2021?</p> <p>¿De qué modo el ejercicio físico se relaciona con postura</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Educación física se relaciona con postura corporal en estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari, 2021.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>El juego se relaciona con postura corporal en estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari, 2021.</p> <p>El ejercicio físico se relaciona con postura</p>	<p>HIPOTESIS GENERAL</p> <p>La educación física se relaciona significativamente con la postura corporal en estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari, 2021.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS</p> <p>El juego si se relaciona significativamente con la postura corporal en estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari, 2021.</p> <p>El ejercicio físico se relaciona</p>	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <p>EDUCACIÓN FÍSICA</p> <p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p>POSTURA CORPORAL</p>	<p>Curso de pedagogía del deporte y actividad física que se imparte en los colegios para asegurar el desarrollo en el aspecto físico, cognitivo y social de los educandos.</p> <p>Es la alineación proporcional y simétrica del cuerpo en relación a su eje de gravedad.</p>	<p>Juego</p> <p>Ejercicio físico</p> <p>Deporte</p> <p>Alteraciones posturales</p> <p>Factores</p>	<p>Pre deportivo Recreativo Motor</p> <p>Movimientos Baile</p> <p>Colectivo Individual</p> <p>Trastornos Defectos</p> <p>Internos Externos</p>

<p>corporal en estudiantes de primaria de Institución Educativa 20455 – Ihuari, 2021?</p> <p>¿De qué modo el deporte se relaciona con postura corporal en estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari, 2021?</p>	<p>corporal en estudiantes de primaria de Institución Educativa 20455 – Ihuari, 2021.</p> <p>El deporte se relaciona con postura corporal en estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari, 2021.</p>	<p>significativamente con postura corporal en estudiantes de la Institución Educativa 20455 – Ihuari, 2021.</p> <p>El deporte se relaciona significativamente con la postura corporal en estudiantes de primaria de la Institución Educativa 20455 – Ihuari, 2021.</p>				
---	--	--	--	--	--	--



ENCUESTA

PARA ESTUDIANTES DE LA I.E 20455 – IHUARI, 2021.

INSTRUCCIONES

Los suscritos solicitamos su apoyo porque estamos realizando la investigación de educación física y postura corporal, responder las preguntas con veracidad.

1. ¿Intervienes en los juegos en clases de educación física?
 - a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Nunca

2. ¿Crees que los ejercicios físicos que ejecutas ayuda a tener la espalda recta?
 - a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Nunca

3. ¿Practicas deportes dentro y fuera del colegio?
 - a) Siempre
 - b) Casi siempre

- c) A veces
 - d) Nunca
4. ¿Sabes cual es la postura corporal correcta?
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Nunca
5. ¿A la hora de escribir, te sientas derecho en la carpeta?
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Nunca
6. ¿Para recoger un objeto del piso, te colocas en cunclillas?
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Nunca
7. ¿Sientes dolor en espalda y cuello?
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Nunca
8. ¿Tus padres permiten que utilices celular, tablet?
- a) Siempre
 - b) Casi siempre

c) A veces

d) Nunca

LISTA DE COTEJO

N°	Item	Si	No	A veces
1	Los estudiantes tienen buena postura corporal, al estar de pie.			
2	Los estudiantes tienen buena postura corporal, al estar sentados.			
3	Los estudiantes cuando caminan tienen una postura erguida.			
4	Los estudiantes cuando cargan objetos, lo ejecutan de forma correcta.			
5	Los estudiantes tienen adecuada postura corporal, al momento de escribir.			