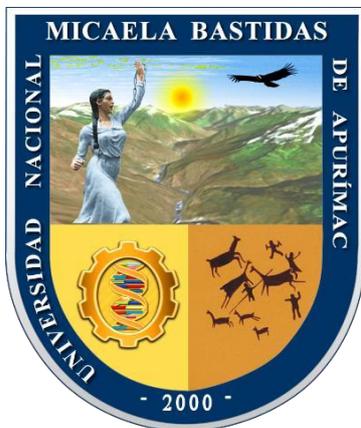


**UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS**



**TESIS**

Propuesta de sesiones de educación física para desarrollar conocimientos de condición física y su relación con hábitos de alimentación en confinamiento en estudiantes del VII ciclo de la institución educativa secundaria de formación técnica industrial de Abancay - 2021

Presentado por:

Verónica, Quispe Justo

Noemí Adriela, Aguirre Quintanilla

Para optar el título de licenciado en educación especialidad: Educación Física y Danzas

Abancay, Perú

2021



**UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES**



TESIS

**PROPUESTA DE SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA DESARROLLAR  
CONOCIMIENTOS DE CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON HÁBITOS DE  
ALIMENTACIÓN EN CONFINAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE  
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA DE EDUCACIÓN TÉCNICA  
INDUSTRIAL ABANCAY-2021**

Presentado por **Noemi Adriela Aguirre Quintanilla** y **Verónica Quispe Justo**, para  
optar el título de licenciado en educación especialidad: Educación Física y Danzas

Sustentado y aprobado el 09 de marzo del 2022 ante el jurado evaluador:

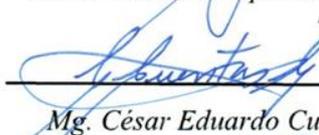
**Presidente:**

  
\_\_\_\_\_  
*Dra. Belén Cabrera Navarrete*

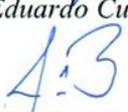
**Primer Miembro:**

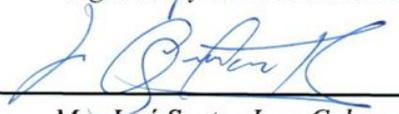
  
\_\_\_\_\_  
*Mtro. Carlos Enrique Coacalla Castillo*

**Segundo Miembro:**

  
\_\_\_\_\_  
*Mg. César Eduardo Cuentas Carrera*

**Asesor (es) :**

  
\_\_\_\_\_  
*Mg. Freddy Barrios Sánchez*

  
\_\_\_\_\_  
*Mg. José Santos Inca Cahuana*



## Agradecimiento

*Primeramente, agradezco a Dios por darnos salud y guiarnos nuestros caminos de sabiduría durante todo este tiempo de aprendizaje.*

*Luego mis más sinceros agradecimientos a nuestros padres y hermanos por habernos brindado sus valiosos apoyos incondicionales, gracias a ellos ahora puedo ser una persona que contribuye a la sociedad.*

*Ala Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, a las autoridades universitarias, a los administrativos, a los profesores de la Facultad de las Ciencias de la Educación, especialmente a la Carrera Profesional de Educación Fisca y Danzas, que hicieron posible en nuestra formación académica humanista, para la ardua tarea en el Magisterio.*



## **Dedicatoria**

*Este presente trabajo de tesis dedico a Dios, a mis padres y hermanos, quienes fueron mi apoyo moral y material que han hecho posible mis logros de profesionalización, gracias a ellos se logró hacer realidad mis objetivos para servir a la sociedad y de esa manera contribuir en el desarrollo de mi país.*

***Verónica, Quispe justo***

*Quiero dedicarle este trabajo a Dios que me ha dado la vida y fortaleza para concluir esta tesis a mis padres por brindarme su apoyo cuando más lo necesitaba, en especial a mis padres y hermanos por su valioso apoyo.*

***Noemí Adriela, Aguirre Quintanilla***



“Propuesta de sesiones de educación física para desarrollar conocimientos de condición física y su relación con hábitos de alimentación en confinamiento en estudiantes del VII ciclo de la institución educativa secundaria de formación técnica industrial de Abancay – 2021”

Línea de investigación: Educación inicial, desarrollo infantil y gestión pedagógica.

Esta publicación está bajo una Licencia Creative Commons



## ÍNDICE

	<b>Pág.</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>1</b>
<b>RESUMEN</b> .....	<b>2</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>3</b>
<b>CAPÍTULO I</b> .....	<b>4</b>
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	<b>4</b>
1.1 Descripción del problema.....	4
1.2 Enunciado del problema general.....	6
1.2.1 Problema general.....	6
1.2.2 Problemas específicos.....	6
1.2.3 Justificación de la investigación.....	6
<b>CAPÍTULO II</b> .....	<b>8</b>
<b>OBJETIVOS E HIPÓTESIS</b> .....	<b>8</b>
2.1 Objetivos de la investigación.....	8
2.1.1 Objetivo general.....	8
2.1.2 Objetivos específicos.....	8
2.2 Formulación de hipótesis.....	8
2.2.1 Hipótesis general.....	8
2.2.2 Hipótesis específicas.....	9
2.3 Operacionalización de variables.....	10
<b>CAPÍTULO III</b> .....	<b>11</b>
<b>MARCO TEÓRICO REFERENCIAL</b> .....	<b>11</b>
3.1 Antecedentes.....	11



3.2 Marco teórico referencial .....	17
3.2.1 Enfoque del área de educación física.....	17
3.2.2 Competencia asume una vida saludable.....	18
3.2.3 Sesión de aprendizaje.....	18
3.2.4 Condición física .....	21
3.2.5 Alimentación.....	25
3.2.6 Clasificación de los alimentos .....	25
3.2.7 Hidratos de carbono o glúcidos.....	25
3.3 Marco conceptual.....	27
3.3.1 Lípidos o grasas .....	27
3.3.2 Necesidades diarias de lípidos .....	27
3.3.3 Proteínas.....	27
3.3.4 Vitaminas .....	28
3.3.5 Minerales.....	28
3.3.6 El agua .....	28
3.3.7 Hábitos alimentarios .....	28
3.3.8 Hábitos alimentarios saludables.....	29
3.3.9 Hábitos alimentarios no saludables.....	29
3.3.10 La adolescencia y la nutrición.....	29
<b>CAPÍTULO IV.....</b>	<b>30</b>
<b>METODOLOGÍA.....</b>	<b>30</b>
4.1 Tipo y nivel de investigación.....	30
4.2 Diseño de la investigación .....	30



4.3 Población y muestra .....	30
4.3.1 Caracterización y delimitación .....	30
4.3.2 Ubicación espacio-temporal.....	31
4.3.3 Técnica de muestreo .....	31
4.3.4 Tamaño y caculo de la muestra.....	31
4.3.5 Muestra .....	31
4.4 Técnicas e instrumentos .....	32
4.4.1 Técnica.....	32
4.4.2 Instrumento .....	32
4.4.3 Estadístico de investigación.....	32
<b>CAPÍTULO V .....</b>	<b>33</b>
<b>RESULTADOS Y DISCUSIONES .....</b>	<b>33</b>
5.1 Resultado de investigación .....	33
5.1.1 Fiabilidad del instrumento .....	33
5.1.2 Correlación de variables .....	33
5.1.3 Tabla de frecuencia y figuras .....	36
5.1.4 Correlación de variables nivel de condición física y hábitos alimenticios post test...51	
5.1.5 Tabla y figuras de condición física y hábitos de alimentación .....	54
5.2 Discusión.....	69
<b>CAPÍTULO VI.....</b>	<b>71</b>
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>71</b>
6.1 Conclusiones .....	71
6.2 Recomendaciones .....	72



<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>73</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>75</b>



## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Momentos pedagógicos .....	20
<b>Tabla 2</b> Población .....	31
<b>Tabla 3</b> Estudiantes del VII ciclo, tercero, cuarto y quinto grado de secundaria .....	32
<b>Tabla 4</b> Fiabilidad del instrumento .....	33
<b>Tabla 5</b> Correlación nivel de condición física y hábitos de alimentación pre test .....	33
<b>Tabla 6</b> Correlación nivel de condición física y consumo de agua y verdura - pre test .....	34
<b>Tabla 7</b> Correlación condición física y alimentos proteicos- pre test.....	34
<b>Tabla 8</b> Correlación condición física y alimentos glúcidos- pre test.....	35
<b>Tabla 9</b> Correlación condición física y alimentos lipídicos- pre test .....	36
<b>Tabla 10</b> Frecuencia de nivel de condición física - pre test.....	36
<b>Tabla 11</b> Frecuencia de condición física de velocidad- pre test .....	38
<b>Tabla 12</b> Frecuencia condición física de fuerza - pre test .....	39
<b>Tabla 13</b> Frecuencia condición física de flexibilidad - pre test .....	41
<b>Tabla 14</b> Frecuencia condición física de resistencia - pre test.....	42
<b>Tabla 15</b> Frecuencia consumo de agua y verduras- pre test .....	44
<b>Tabla 16</b> Frecuencia condición física de velocidad- pre test.....	45
<b>Tabla 17</b> Frecuencia consumo de alimentos de composición proteica.....	47
<b>Tabla 18</b> Frecuencia consumo de alimentos de composición de lípidos .....	48
<b>Tabla 19</b> Frecuencia de hábitos de alimentación.....	50
<b>Tabla 20</b> Correlación condición física y hábitos alimenticios post test .....	51
<b>Tabla 21</b> Correlación condición física y alimentos glúcidos post test .....	52
<b>Tabla 22</b> Correlación condición física y alimentos de composición proteica .....	52



<b>Tabla 23</b> Correlación condición física y alimentos de composición de lípidos .....	53
<b>Tabla 24</b> Correlación condición física y consumo de agua y verduras .....	53
<b>Tabla 25</b> Frecuencia nivel de condición física post test .....	54
<b>Tabla 26</b> Frecuencia condición física de velocidad.....	55
<b>Tabla 27</b> Frecuencia condición física de fuerza .....	57
<b>Tabla 28</b> Condición física de flexibilidad post test .....	58
<b>Tabla 29</b> Condición física de resistencia post test.....	60
<b>Tabla 30</b> Hábitos de alimentación post test.....	61
<b>Tabla 31</b> Consumo de agua y verdura post test.....	63
<b>Tabla 32</b> Consumo de alimentos de composición de glúcidos post test.....	64
<b>Tabla 33</b> Consumo de alimentos de composición de proteica post test .....	66
<b>Tabla 34</b> Consumo de alimentos de composición de proteica post test .....	66
<b>Tabla 36</b> Consumo de alimentos de composición de lípidos post test .....	67



## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> Figuras de nivel de condición física - pre test.....	37
<b>Figura 2</b> Figuras de nivel de condición física - pre test.....	37
<b>Figura 3</b> Figura de condición física de velocidad- pre test.....	38
<b>Figura 4</b> Figura de condición física de velocidad- pre test.....	39
<b>Figura 5</b> Figura de condición física de fuerza - pre test .....	40
<b>Figura 6</b> Figura de condición física de fuerza - pre test .....	40
<b>Figura 7</b> Figura de condición física de flexibilidad - pre test.....	41
<b>Figura 8</b> Figura de condición física de flexibilidad - pre test.....	42
<b>Figura 9</b> condición física de resistencia - pre test .....	43
<b>Figura 10</b> Figura de condición física de resistencia - pre test .....	43
<b>Figura 11</b> Consumo de agua y verduras- pre test .....	44
<b>Figura 12</b> Figura de consumo de agua y verduras- pre test.....	45
<b>Figura 13</b> Figura de condición física de velocidad- pre test.....	45
<b>Figura 14</b> Figura de condición física de velocidad- pre test.....	46
<b>Figura 15</b> consumo de alimentos de composición proteica.....	47
<b>Figura 16</b> Figura de consumo de alimentos de composición proteica.....	48
<b>Figura 17</b> Figura de consumo de alimentos de composición de lípidos.....	49
<b>Figura 18</b> Figura de consumo de alimentos de composición de lípidos.....	49
<b>Figura 19</b> Figura de hábitos de alimentación .....	50
<b>Figura 20</b> Figura de hábitos de alimentación .....	51
<b>Figura 21</b> Figura de nivel de condición física post test .....	54
<b>Figura 22</b> Nivel de condición física post test .....	55



<b>Figura 23</b> Figura de condición física de velocidad.....	56
<b>Figura 24</b> Figura de condición física de velocidad.....	56
<b>Figura 25</b> Figura de condición física de fuerza .....	57
<b>Figura 26</b> Figura de condición física de fuerza .....	58
<b>Figura 27</b> Condición física de flexibilidad post test.....	59
<b>Figura 28</b> Condición física de flexibilidad post test.....	59
<b>Figura 29</b> Condición física de resistencia post test .....	60
<b>Figura 30</b> Condición física de resistencia post test .....	61
<b>Figura 31</b> Hábitos de alimentación post test.....	62
<b>Figura 32</b> Hábitos de alimentación post test.....	62
<b>Figura 33</b> Consumo de agua y verdura post test .....	63
<b>Figura 34</b> Consumo de agua y verdura post test .....	64
<b>Figura 35</b> Consumo de alimentos de composición de glúcidos post test .....	65
<b>Figura 36</b> Consumo de alimentos de composición de glúcidos post test .....	65
<b>Figura 37</b> Consumo de alimentos de composición de proteica post test.....	67
<b>Figura 38</b> Consumo de alimentos de composición de lípidos post test.....	68
<b>Figura 39</b> Consumo de alimentos de composición de lípidos post test.....	68



## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación tuvo por finalidad aplicar una propuesta de sesiones de aprendizaje en el área de educación física para desarrollar conocimientos de condición física y su relación con hábitos de alimentación en confinamiento en estudiantes del VII, ciclo en la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021, donde se buscó evaluar la eficacia del programa para desarrollar conocimiento respecto a la condición física y sus dimensiones de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, a través de pruebas físicas, y relacionar con los hábitos de alimentación en confinamiento, fundamentalmente el consumo balanceado de alimentos distribuidos en macronutrientes como son: proteínas, carbohidratos, lípidos y micronutrientes, frutas, agua y verduras en el proceso de alimentación de los estudiantes.

En el capítulo I, de la investigación se desarrolla en el planteamiento del problema, estructuralmente se describe la problemática las dificultades que manifiestan los sujetos a investigar, considerando lo mencionado se plantea los problemas específicos de la investigación, también desarrolla a justificación de la investigación y la contextualización del estudio.

El capítulo II, se detalla los objetivos que se quiere lograr en la investigación, tanto el objetivo general y específico, también se considera las posibles respuesta a la investigación, las dimensión a estudiar de las variables, en el conocimiento de condición física, se considera evaluar el conocimiento de actividades que permita el desarrollo de la fuerza, velocidad, residencia y la flexibilidad, en a variable hábitos de alimentación se busca evaluar la selección alimentaria en proteínas, carbohidratos y lípidos.

En el capítulo III, se considera las investigaciones y estudios que respaldan a nivel internacional, nacional y local, asimismo se seleccionó el marco teórico que responda a la variable de conocimiento de condición física y los hábitos alimenticios.

Para el capítulo IV, se estructuro la metodología de investigación, tipo, nivel y diseño de estudio, la población, muestra, técnicas, instrumentos y procesamiento de a información.

El capítulo V, se presenta los resultados y discusiones de la investigación.

El capítulo VI, de la investigación se plasma las conclusiones y sugerencias



## RESUMEN

En el presente trabajo de investigación se buscó estudiar y demostrar la relación entre la propuesta de sesiones de aprendizaje de educación física para desarrollar conocimientos de condición física y hábitos de alimentación en confinamiento en estudiantes del VII, ciclo en la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021, dentro de la variable condición física se evaluó las dimensiones de fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia en hábitos de alimentación se estudió el consumo de proteínas, carbohidratos, lípidos, verduras e ingesta de agua.

El tipo de investigación según su función es básica, de alcance correlacional y el diseño es no experimental – transversal, la técnica que se utilizó para medir la variable condición física fue el test y como instrumento el test de rendimiento físico, para la variable hábitos alimenticios la técnica fue la encuesta el instrumento el ficha de cuestionario, la población comprendió 326 estudiantes que cursan el año escolar 2021, la muestra fue un total de 160 estudiantes.

La conclusión principal se determinó la relación entre variable conocimiento de condición física y hábitos alimenticios cuyo valor de correlación es de 0,960, relación positiva muy alta, también la relación condición física y hábitos alimenticios consumo de proteína el grado de relación es de 0,947, relación positiva muy alta, a la vez se relacionó condición física y hábitos de alimentación en carbohidratos cuyo valor obtenido de 0,941, relación positiva muy alta y la relación condición física y consumo de lípidos valor obtenido es de 0,914, una relación positiva muy alta y finalmente la correlación entre condición física y consumo de verduras y agua valor obtenido es de 0,960, una relación positiva muy alta.

**Palabra clave:** Programa, conocimiento de condición física, hábitos de alimentación.



## ABSTRACT

In this research work it was sought to study and demonstrate the relationship between the proposal of physical education learning sessions to develop knowledge of physical condition and eating habits in confinement in students of the VII, cycle in the Secondary Educational Institution of Industrial Technical Training of Abancay-2021, within the physical condition variable, the dimensions of strength, speed, flexibility and resistance in eating habits were evaluated, the consumption of proteins, carbohydrates, lipids, vegetables and water intake were studied.

The type of research according to its function is basic, from the correlational scope and the non-experimental design - cross-sectional, the technique used to measure the physical condition variable was the test and as an instrument the physical performance test, for the eating habits variable The technique was the survey, the instrument, the questionnaire, the population comprised 326 students attending the 2021 school year, the sample was a total of 160 students.

The main conclusion was determined the relationship between the variable knowledge of physical condition and eating habits whose correlation value is 0.960, a very high positive relationship, also the relationship between physical condition and eating habits, protein consumption, the degree of relationship is 0.947, a positive relationship very high, at the same time physical condition and carbohydrate eating habits were related, whose value obtained was 0.941, a very high positive relationship and the relationship between physical condition and lipid consumption, the value obtained was 0.914, a very high positive relationship and finally the correlation between physical condition and consumption of vegetables and water, the value obtained is 0.960, a very high positive relationship.

**Keyword:** *Program, fitness awareness, eating habits*



## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1 Descripción del problema

Según Polar (2020), la pandemia provocada por el SARS-CoV-2 (COVID-19). En todo el mundo se han propuesto protocolos de prevención y bioseguridad para evitar la rápida propagación de la infección. Se tomaron precauciones de aislamiento en la familia. Los cambios en la asimilación dentro de las aislamiento incluyen no sólo los estilos de vida de las personas, las diferentes formas de convivencia, sino también cambios significativos en la alimentación, la actividad física, los hábitos de estudio, etc.

Como resultado, los hábitos de actividad física de las personas se deterioraron y su condición física se deterioró rápidamente. , estos espacios propiciaban comportamientos sedentarios e inactivos y no eran muy saludables para la salud física de las personas en diversas situaciones. En esta etapa regular, los estudiantes de la I.E., como parte de su formación integral desarrollada en las clases de educación física, practican continuamente actividades físicas, ejercicios físicos y deportes, participan en campeonatos interfacultativos y participan en partidos y campeonatos deportivos. Es miembro activo de la Federación Peruana de Fútbol y participa en el desarrollo de talleres deportivos. Estas actividades deportivas fueron restringidas por el gobierno durante el ciclo de cuarentena, lo que no solo afectó negativamente su condición física, sino que los estudiantes de E.I. también tuvieron dificultades con la conectividad a Internet, lo que significó que difícilmente podían cooperar en las clases de deportes.

OMS (2016), manifiesta que un problema central del siglo XXI es el crecimiento acelerado del peso, sobrepeso y la obesidad y es un mecanismo que está en constante crecimiento y perturba tanto a los países desarrollados como a los subdesarrollados, precisamente en el área urbana., alrededor de 40 millones de escolares tienen elevado del peso corporal por arriba de lo normal. De esta forma demostrando la obesidad a edad prematura tiene consecuencias riesgosas en edad adulta. Los temas del incremento del peso acarrear consigo enfermedades no transmisibles que pueden afectar ampliamente la salud del individuo, por esta razón es preciso tener cultura de prevención en edades inferiores.

Sostiene MINSA en Perú, que más de dos millones de escolares padecen de sobrepeso y obesidad a causa de un exceso consumo de alimentos de elevado nivel energético y escaso



nivel nutritivo, como es la comida chatarra, esto consecuentemente fomentaría crear complicaciones cardiovasculares, diabetes, hipertensión arterial y diferentes formas de cáncer.

Asimismo, contrariedades que muestra el encierro como consecuencia del SARS-CoV-2 (COVID-19) son: La angustia y la depresión son factores a tomar en cuenta, en estos periodos de incomunicación es muy fácil sufrir por todo el estrés que este escenario genera, este despliega una secuela negativa llevando a cambios de la nutrición y el ensueño.

El sedentarismo es una causa preocupante de complicaciones de peso en los niños. En esto influyen mucho los canales de comunicación y la falta de ejercicio. Ver televisión durante largos periodos de tiempo te hace más susceptible a los anuncios que incitan a la compra de alimentos ricos en energía y poco saludables, que suelen ser perjudiciales para niños y adolescentes.

Además del dictamen final de la Dirección Regional de Educación de Apurímac sobre el Plan de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar del año 2016, los docentes del Departamento de Educación Física de la Región Apurímac utilizan pruebas para evaluar la competencia en educación física en la Región Apurímac. El 1% padecía obesidad mórbida, el 15% obesidad, el 26% sobrepeso y el 43% peso normal. Además, el 5% padece desnutrición leve. El 5% restante sufre desnutrición moderada y el último 5% sufre desnutrición severa. (Dictamen Final, Plan de Educación Física/Deporte Escolar - DREA)

Por otra parte, en la I.E. Secundaria de Formación Técnica Industrial, los alumnos antes del aislamiento se desenvolvían en sus clases de educación física, competían en los juegos escolares deportivos, juegos florales, campeonato de liga “creciendo con el fútbol”, Copa Federación, además la I.E. ofrecía talleres de formación deportivas en otras disciplinas (Informe, plan de actividades deportivas I.E. Industrial, 2018 y 2019).

En el año escolar 2020, el área de Educación Física aplicó instrumentos para medir la condición física de los estudiantes, al iniciar y finalizar se evaluó la condición física de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, como resultado se obtuvo escalas deficientes en las diferentes pruebas, al análisis se pudo determinar que los estudiantes habían dejado de practicar actividades físicas, deportivas y recreativas, además no había mecanismos para orientar a través de las sesiones de educación física, para el conocimiento y desarrollo de la condición física, alimentación balanceada, relacionada a macronutrientes y micronutrientes, las dificultades es que la institución educativa acoge a estudiantes de las zonas rurales, los cuales en el confinamiento no tienen acceso a conexión de internet y manejo de herramientas



digitales de interacción sincrónica.

## 1.2 Enunciado del problema general

### 1.2.1 Problema general

¿De qué manera el programa de sesiones de educación física para desarrollar conocimientos de condición física se relaciona con los hábitos de alimentación en confinamiento en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021?

### 1.2.2 Problemas específicos

- ¿De qué manera el programa de educación física para desarrollar conocimientos de condición física se relaciona con el consumo de alimentos de origen proteicos en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021?
- ¿De qué manera el programa de educación física para desarrollar conocimientos de condición física se relaciona con el consumo de alimentos de origen de hidratos de carbono en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021?
- ¿De qué manera el programa de educación física para desarrollar conocimientos de condición física se relaciona con el consumo alimentos de origen de lípidos en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021?
- ¿De qué manera el programa de educación física para desarrollar conocimientos de condición física se relaciona con el consumo de agua, verduras y frutas en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021?

### 1.2.3 Justificación de la investigación

El desarrollo de sesiones de aprendizaje en el área de Educación Física tiene planificado abordar temas relacionados a la condición física, ejercicio físico, es importante la actividad física en la mejora integral del educando, dentro de sus capacidades físicas básicas, se evalúa a través de test físico, el cual permite determinar la condición física,



y sus dimensiones de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. También se desarrolla dentro de la competencia asume una vida saludable, las dimensiones de estilo de vida activo, la alimentación, actividad física, higiene y postura corporal.

El ejercicio físico es fundamental en la formación física y mantenimiento del cuerpo humano, coopera en la disminuir y hacer tratamiento de diversas enfermedades no transmisibles, cardiorrespiratorias, síndromes ligados al proceso de longevidad.

La condición física posee una relación estrecha con la salud y la condición fisiológica mejora la condición física a través de las prácticas deportivas, ejercicios físicos, actividades físicas, en la política del estado, municipios y gobiernos regionales tienen como reto promover una condición de vida saludable para optimar la calidad de vida, de la población (U.S. Department of Health and Human Services 1996). De manera paralela se ha introducido la concepción de la actividad física muy vinculada con la salud, la cual sustenta las dimensiones que comprende una óptima condición física.

Una condición física saludable y aceptable, está ligada a estándares y consiguientemente se define como una fase dinámica de energía, fortaleza que le permita desenvolverse y realizar a la persona los trabajos frecuentes de la vida cotidiana, disfrutando del tiempo de ocio activo y enfrentar a las actividades si la presencia de fatiga excesiva asimismo ayuda a prevenir y evitar enfermedades no trasmisibles, utilizando al máximo su potencial intelectual.



## CAPÍTULO II

### OBJETIVOS E HIPÓTESIS

#### 2.1 Objetivos de la investigación

##### 2.1.1 Objetivo general

Demostrar la relación del programa de sesiones de educación física para desarrollar conocimientos de condición física y los hábitos de alimentación en confinamiento de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021.

##### 2.1.2 Objetivos específicos

- Determinar la relación del programa de educación física para desarrollar conocimientos de condición física y el consumo de alimentos proteicos en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021.
- Demostrar la relación del programa de educación física para desarrollar conocimientos de condición física y el consumo de alimentos de origen de hidratos de carbono en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021.
- Determinar la relación del programa de educación física para desarrollar conocimientos de condición física y el consumo de alimentos de origen lípidos en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021.
- Demostrar la relación del programa de educación física para desarrollar conocimientos de condición física y el consumo de agua, verduras y frutas en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021.

#### 2.2 Formulación de hipótesis

##### 2.2.1 Hipótesis general

El programa de sesiones de educación física para desarrollar conocimientos de



condición física se relaciona positivamente en la alimentación en confinamiento de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021.

### 2.2.2 Hipótesis específicas

- El programa de educación física para desarrollar conocimientos de condición física se relaciona positivamente en el consumo de alimentos de origen proteico en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021.
- El programa de educación física para desarrollar conocimientos de condición física se relaciona positivamente en el consumo de alimentos de origen de hidratos de carbono en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021.
- El programa de educación física para desarrollar conocimientos de condición física se relaciona en el consumo de alimentos de origen de lípidos en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021.
- El programa de educación física para desarrollar conocimientos de condición física se relaciona positivamente en el consumo de agua, verduras, frutas en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021.



### 2.3 Operacionalización de variables

Variable	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores	Escala						
<u>Independiente</u>	Programa de educación física, conocimiento de condición física	Condición física	Condición física de fuerza	Fuerza máxima Fuerza rápida Fuerza resistencia	Ordinal					
			Condición física de velocidad	Velocidad de reacción Velocidad aceleración Velocidad de resistencia						
			Condición física de resistencia	Resistencia aeróbica Resistencia anaeróbica Resistencia mixta						
			Condición física de flexibilidad	Flexibilidad estática Flexibilidad dinámica						
			<u>Variable dependiente</u>	Hábitos alimenticios		Hábitos alimenticios	Alimentos	Origen animal	Ordinal	
								Proteicos		Origen vegetal
								Carbohidratos		Simple
										Complejos
								Lípidos		Saturados No saturados
								Vitaminas		Frutas
Minerales	Verduras									
			Agua							



## CAPÍTULO III

### MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

#### 3.1 Antecedentes

##### a) Antecedentes internacionales

Según López (2017), Composición corporal, imagen corporal, actividad física y salud en niños y adolescentes, tesis, realizada para obtener el grado de doctor internacional en la Universidad de Murcia- España Facultad de Psicología. Donde llego a las siguientes conclusiones.

Según los resultados de la investigación hay un gran porcentaje de prevalencia de estudiantes que se encuentran con sobrepeso y obesidad, en la parte sur del continente europeo. También manifiesta debido a las diferencias sustanciales que se encontró en la clasificación de peso, como son: peso ideal, sobrepeso, obesidad tipo I, tipo II, se recomienda no solo utilizar como instrumento de medida el IMC, para dar mayor certeza de la evaluación es necesario evaluar los diferentes pliegues cutáneos del cuerpo.

Un gran porcentaje de los estudiantes evaluados no se sienten satisfechos con su cuerpo, manifiestan que les agradaría ser más delgados, según los estudios en el país de España y lituana, los niveles de afección psicológica a causa del problema morfológico están relacionadas a la situación fisiológica, resultado del IMC, el exceso de peso.

Un porcentaje mayoritario de niños y adolescentes españoles y lituanos, no tienen hábitos de práctica de actividad física, los cuales no están dentro de los estándares que manifiesta la organización de la salud (OMS), además quienes se encuentran dentro del margen del sedentarismo son los niños en relación a las niñas.

Con proyección hacia el futuro, se requiere realizar evaluaciones permanentes, en diferentes contextos del país, diagnosticar las dimensiones de composición corporal, imagen corporal y niveles de práctica de actividad física en la población infantil y adolescente, a partir de los resultados es necesario aplicar programas de intervención, que mejoren la salud física, emocional y corporal de los niños y adolescentes, para bajar los niveles de sobre peso, obesidad corporal y actividad física.

Por otro lado Nilmini (2016), efecto de un programa de intervención de educación para



la salud sobre los hábitos saludables e índice de masa corporal de escolares, tesis realizada para optar el grado de Maestra en Salud Pública en la Universidad Autónoma de San Luis Potosí, Facultad de Enfermería y Nutrición, donde llego a las siguientes conclusiones.

Es fundamental considerar las estrategias que se aplicaron en la investigación, en el proceso de desarrollo se aplicó la prueba de pretest y postest, se diagnosticó las dimensiones de hábitos alimenticios, higiene y práctica de actividad física, es necesario mencionar que el programa tuvo una duración de doce semanas, para evaluar el IMC, en los estudiantes.

Los resultados que muestra la investigación del PIEPS, son positivos debido a que registra diferencias significativas en el grupo experimental y el de control, una vez aplicada las 12 sesiones del programa previsto.

Según la aplicación del programa en la dimensión en que mayor mejora tuvieron los estudiantes es la alimentación y actividad física mostrando en el resultado estadístico niveles significativos, asimismo se mejora en la dimensión de higiene positiva débil de acuerdo a los estándares de significancia.

Según Briones (2019), la actividad física y rendimiento cognitivo de alumnos de bachillerato – educación básica. Tesis realizada para optar el título de licenciado en cultura física, en la Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación, donde llegó a conclusiones siguientes.

De acuerdo con lo dispuesto en la Constitución y el Código del Deporte, las actividades físicas realizadas se ajustan al proyecto de plan de trabajo, que sustenta las investigaciones de diversos autores dedicados al estudio de las actividades físicas.

La revisión bibliográfica ayuda a señalar algunos criterios presentados por diferentes autores respecto a la actividad física, dando especial importancia a la actividad física que incide en el desarrollo del niño y en la motivación durante la actividad para la consecución de objetivos. . objetivos planificados.

A partir de los resultados obtenidos en la fase de investigación, la definición y selección de actividades físicas específicas para elaborar esta guía sobre actividades físicas para mejorar las capacidades cognitivas ha sido exitosa, y se ha demostrado que las recomendaciones se implementan en la práctica. a su debido tiempo.



Por otro lado Núñez (2015), estudio de la satisfacción de la imagen corporal en educación primaria. Relaciones con la actividad física y el nivel de condición física de los escolares, tesis para optar el grado de doctor en artes y Deporte, en Universidad de Málaga, Facultad de Ciencia de la Educación, donde llegó a las siguientes conclusiones.

Según los resultados finales el porcentaje mayoritario evaluado de los estudiantes no presentan insatisfacción corporal, los cuales representan un (83,3%).

También se encontró el (16,7%), del total evaluado muestran preocupación por su imagen corporal. A la vez se logró diferenciar la insatisfacción corporal en géneros llegando a concluir que las niñas un 18,3% tienen preocupación en la dimensión investigada y el 15,3% de los niños.

Según Navarro (2016), la relación entre el autoconcepto físico y el disfrute en las clases de educación física en estudiantes de educación primaria, tesis realizada para optar el título de licenciado en Cultura Física, en Universidad de Santiago de Compostela, donde llegó a conclusiones siguientes.

Al concluir la investigación, no se logró encontrar resultados significativos con relación al género en la dimensión del autoconcepto físico, en niños y niñas, así mismo en el disfrute de sesiones de Educación Física.

Las conclusiones encontradas en la dimensión de disfrute de sesiones de educación física tienen mayor incidencia en los niños menores a once años, los mayores a la edad mencionada sus resultados no son muy significativos en la dimensión de disfrute y autoconcepto físico.

Considerando la importancia e influencia de la autopercepción que tienen los niños de sí mismos, durante la contribución en las sesiones de Educación Física, en consecuencia, mejorará su rendimiento académico y la motivación por la asignatura. Esto influirá en su bienestar psicológico del estudiante y la inserción a la orientación y práctica deportiva.

Por otro lado Martínez (2020), señala que las relaciones sociales en la clase de educación física para una coexistencia armoniosa, tesis realizada para optar el título de licenciado en Educación Física, en la Universidad Pedagógica Nacional de Bogotá- Colombia, donde llegó a las siguientes conclusiones.

Las relaciones sociales deben diseñarse para ser vistas como un elemento fundamental



del desarrollo humano. Son cosas que son tan constantes que, en cierto sentido, no nos conectan, no nos relacionan ni nos integran en la sociedad. Durante todo el proceso es importante desarrollarlos de tal forma que se identifiquen los problemas que se van a atravesar al abordar el problema. entre sí. Es realmente importante que trabajemos en esto como toda la escuela porque nos permite llegar a otros.

La convivencia es un aspecto que evoluciona naturalmente. Sin embargo, como la vida no puede considerarse individualmente, el proceso debe gestionarse de manera que se reconozca a los demás y a los demás. La socialización es necesaria para que las personas puedan desarrollar adecuadamente sus propias relaciones. Porque la armonía también se puede expresar a través del trabajo relacionado.

Se debe considerar que la educación debe adaptarse al contexto para satisfacer las necesidades de los estudiantes, y el proceso de aprendizaje y enseñanza debe estar orientado a la transferencia continua de conocimientos que puedan ser utilizados en la vida cotidiana. Las propuestas educativas están constantemente en flujo y necesidad de cambiar. Es para el crecimiento de varios sistemas humanos: emocional, psicológico, social, cognitivo y, por supuesto, el sistema motor, y en este caso podemos decir que todos estos están incluidos. Entiendan que esta dimensión está impregnada de experiencias tangibles.

Por último, pero no menos importante, se debe enfatizar que construir la convivencia es un acto que debe partir de todos y por lo tanto no debe ser considerado como un acto individual, sino como un acto colectivo, en este sentido, es un acto que depende de todos. . Todas las disciplinas y disciplinas deben ser concebidas y operadas de tal manera que los actores que las forman adopten una posición política y entiendan esto como una forma de asimilar la realidad y las decisiones que se toman como críticas y reflexivas. Cada una de estas formas provoca cambios en las dificultades que aparecen en la sociedad, como hábitos y comportamientos negativos y agresivos que se manifiestan de diferentes maneras.

Según Gastaiz (2017), competencia motriz y motivación de logro en las clases de educación física en chicas estudiantes de educación secundaria, tesis realizada para optar el grado de doctor en ciencias de la actividad física y el deporte, en la Universidad del País de Vasco, donde llego a las siguientes conclusiones.



Las adolescentes mujeres que oscilan en la edad de 12- 15 años, tuvieron como resultado niveles inferiores en relación a los adolescentes varones de su misma edad, en la aplicación de las pruebas físicas relacionadas a las capacidades físicas condicionales, en la condición física en que destacaron fue en la dimensión de flexibilidad. También se encontraron resultados significativos en las señoritas evaluadas en la edad de 13-14 años, en la dimensión de coordinación. El proceso de desarrollo motor en la condición física de fuerza en señoritas se manifiesta de manera significativa a partir de los 14 años de edad según los resultados.

También se encontró resultados significativos los cuales mejoraron en los estándares de evaluados a medida que aumenta la edad de los adolescentes asimismo incrementa sus condiciones físicas.

#### **b) Antecedentes nacionales**

Mamani (2017), Actividad física de estudiantes de primaria de la ciudad de Puno. Investigación realizada por la Escuela de Educación Física, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú.

Como resultado de la investigación, se concluye que los adolescentes de la Ciudad de Puno no cumplen los estándares que maneja la Organización Mundial de la Salud (OMS), respecto a la práctica de la actividad física y esta repercute en la condición física, siendo con mayor incidencia en los adolescentes varones en relación a las mujeres.

Aguilar y Yupia (2018), Actividad física y bienestar psicológico en adolescentes escolares, tesis para la licenciatura en Psicología de la Actividad Física y el Deporte en el Departamento de Psicología de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urelío, en la que llegué a las siguientes conclusiones: lo hizo.

Los resultados muestran respecto a la población evaluada con relación al nivel de práctica de la actividad física, se obtuvo que el 77 % se ubican en la escala de nivel muy bajo, asimismo el 23% en la escala de nivel bajo.

También el estudio muestra resultado comparativo en géneros, en las mujeres el 86% se ubicó en el nivel muy bajo y un 15% en el nivel bajo, en relación con los varones el 81% de los estudiantes se ubican en la escala de nivel muy bajo y un 35% en la escala de nivel bajo.



Ayahuassa (2018), El interés en educación física de los estudiantes del 7° período del Tahuantinsuyo, la emblemática institución de educación secundaria de la ciudad de Desaguadero - En el año 2017, en Puno tesis sobre la selección de la Licenciatura en Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano He llegado a una conclusión.

Los estudiantes de IE tienen un alto nivel de interés en las lecciones de educación física y notan lecciones dinámicas y planificadas, actividades innovadoras y deportes de equipo, lo cual es bueno.

Estudiantes de IE son considerados sobresalientes en términos de su interés personal en la educación física, valoran su inclinación personal hacia las actividades relacionadas con la materia y constantemente ocupan los primeros lugares en las competencias. La mayoría de los estudiantes de IE son considerados regularmente en términos de interés cognitivo, ya que a los estudiantes les gustan y posan para actividades innovadoras. Los estudiantes de esta institución se consideran muy buenos en cuanto a intereses teóricos, lo cual es un plus para la educación física, por lo que se interesan por la parte teórica del deporte, nutrición, realización de ejercicios y bases normativas. Masu. Estudiantes de IE obtuvieron puntuaciones altas en satisfacción con sus clases de educación física, destacando el énfasis en un ambiente motivador, colaboración, relajación y salud.

Calderón y Valdez (2015), proceso de planificación de la enseñanza y el aprendizaje en el campo de la educación física en alumnos de la Institución Educativa N° 20709 Laraos – Yauyos- Lima, tesis realizada optar el título de licenciado en pedagogía y Humanidades en la Universidad Nacional del Centro del Perú, donde llego a las siguientes conclusiones.

Según el resultado de la dimensión de programación curricular de la asignatura de Educación Física, en la Institución Educativa N° 20709 Laraos – Yauyos- Lima, realizada a los profesores del área el 75% tiene un manejo regular, el 20% maneja una programación satisfactoria y finalmente e 5%, manejan una programación deficiente.

El resultado de la capacidad didáctica en el proceso de enseñanza aprendizaje en el área de Educación Física, en la dimensión de organización y utilización adecuada del tiempo, el 65 % se ubicó en la escala de regular, el 30% en la escala de satisfactorio y finalmente el 5% en la escala de deficiente.

Asimismo, en la evaluación de la dimensión de recursos y materiales el 75% de los



docentes maneja de manera regular, el 20%; maneja de manera satisfactoria y finalmente el 5% se ubican en la encala por otro lado más baja es de deficiente siendo el 5%.

Ponce (2018), programa de Intervención en Educación Física para Mejorar la Salud General de los Estudiantes Secundarios de la Institución Educativa “Sebastián Barranca”, Camaná – Arequipa 2016, Tesis para el Doctorado en Ciencias de la Educación en la Escuela de Graduados de la Universidad Nacional de San Agustín, así Llegué a la siguiente conclusión.

El resultado de la investigación en la dimensión evaluada de salud integral, los resultados de la prueba de pretest, muestra que el 4,3% son estudiantes poco saludables, el 89,1 son estudiantes saludables y el 6,6 son muy saludables.

Según los resultados del postest respecto a la salud general, el 1.3% de los estudiantes tuvo pensamientos negativos sobre su salud, el 72.8% tuvo pensamientos positivos sobre su salud; el 25.9% de los estudiantes tuvo esta idea. El % tiene en cuenta la buena salud general.

Comparativamente, antes del programa era sólo un muy buen 6,6%, pero después del programa aumentó al 25,9%, apoyando la hipótesis de un aumento del 19,3%. Los factores antecedentes relacionados con la salud general de los estudiantes de secundaria, en forma integrada, mostraron que el 66,7% estaban presentes y el 33,3% ausentes, reflejando la realidad considerando las condiciones socioeconómicas de la población de estudio.

## **3.2 Marco teórico referencial**

### **3.2.1 Enfoque del área de educación física**

Según Minedu (2016), el proceso de desarrollo del campo de la educación física está relacionado con el progreso social, científico y tecnológico del mundo. Las tendencias sociales exigen educación integral y hábitos en materia de salud física, psicológica y emocional. Por tanto, este campo pretende desarrollar en los estudiantes la conciencia crítica y reflexiva sobre el cuidado de la salud propia y de los demás, logrando así la autonomía., tomar buenas decisiones para mejorar la calidad de vida (p, 43).

Plantea el Minedu (2016), El campo de la Educación Física, rige marcos teóricos y metodológicos que orientan el proceso de enseñanza- aprendizaje, hasta la construcción



de la corporeidad. Este enfoque se basa en el desarrollo humano y se centra en la persona, como unidad funcional en los aspectos cognitivo, motor, social, emocional y afectivo, a su vez señala que hay una relación estrecha en el medio donde se desarrolla el estudiante, respetando sus procesos individuales, el enfoque no está centrado en la práctica deportiva, en la asimilación de actividades repetidas o aprendizajes motrices mecánicos, el objetivo de la práctica pedagógica motriz es lograr el desarrollo psicomotor integral desde los primeros años de vida. (p 45).

El área enfatiza la adquisición de aprendizajes significativos vinculados a los hábitos saludables, y la ingesta adecuada de alimentos, la práctica de actividad física, así mismo busca el fomento de la conciencia sociocrítica, cuidado de la salud, buscando y valorando una calidad de vida en los estudiantes (p, 47).

Según el Currículo Nacional (2016), el área de educación física busca el trabajo del eje socio motriz, donde la persona pueda interactuar entre sus pares como agentes sociales, utilizando como un medio la actividad física, enfatizar esta competencia permite al niño, niña y adolescente asumir roles, ejercicio de las prácticas sociales, establecimientos de normas de convivencia, aplicaciones de reglas (p, 13).

### **3.2.2 Competencia asume una vida saludable**

Según Minedu (2016), el currículo nacional tiene como objetivo desarrollar la conciencia reflexiva en los estudiantes y con ello promover su bienestar integral. Para lograrlo, necesitamos integrar prácticas autónomas que contribuyan al bienestar general y lograr calidad de vida con hábitos de vida saludables (p, 58).

#### **3.2.2.1 Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud**

Minedu (2016), afirma que esta habilidad tiene como objetivo analizar procesos relacionados con la nutrición saludable, la corrección de la postura, la promoción de hábitos de higiene personal y la práctica de actividad física como parte de la vida diaria. Podemos lograr esto cuidando bien la salud física, emocional y psicológica de nuestros estudiantes (p, 59).

### **3.2.3 Sesión de aprendizaje**

Hernández (2001), se refiere a una sesión de aprendizaje como “una secuencia



pedagógica que se relaciona con una situación de aprendizaje y sirve como estrategia para mejorar el desempeño instructivo en el aula”. El objetivo es lograr los procesos cognitivos de los estudiantes y aprender conocimientos, valores y actitudes. (P. 40)

Minedu (2016), según él, una sesión es “un proceso de aprendizaje organizado y evolutivo según el estilo de enseñanza de cada docente, no existiendo en esta secuencia un proceso regulado o vertical” (p. 18).

Al respecto el Currículo Nacional (2016) Considera la sesión de aprendizaje como. “secuencia de situaciones significativas de aprendizaje, en cuyo proceso interactúan los estudiantes, el maestro y la temática a desarrollar con el objetivo de generar en los estudiantes procesos cognitivos que le permita aprender a aprender y aprender a pensar (p. 69). Durante la planificación, pasamos de una estructura basada en partes (introducción, desarrollo o partes principales y finales) una estructura de momentos de aprendizaje. Momentos asociados al desarrollo de actividades específicas relacionadas con el proceso de construcción del conocimiento. Cada uno tiene características especiales.



**Tabla 1**

*Momentos pedagógicos*

Estrategias	Proceso de la actividad de aprendizaje	Situaciones permanentes
Enfoque- constructivista		
Asimilación	Motivación Despierta el interés. Rescata los saberes previos percepción de la situación (conflicto cognitivo).	Momento de iniciación o recuperación de saberes previos. Motivación
Acomodación	Participación activa. Planteamiento de hipótesis. Construcción de hipótesis. Internalización de la realidad. Organización del nuevo esquema mental. Ejercitación. Comprobación Fijación estructural.	Momento de estructuración y práctica del nuevo saber. Participación Activa
Adaptación	Transferencia Aplicación en nuevas situaciones.	Momento de extensión Evaluación

*Nota:* currículo nacional (2016)



### 3.2.4 Condición física

#### 3.2.4.1 Condición física de fuerza

Según Román (1988), define “la capacidad física de la fuerza como la capacidad de vencer y/o resistir, contrarrestar a un cuerpo extraño a través de la acción muscular” (p. 33).

Por otro lado Cervera (1996), define como la “condición física básica, que tiene como objetivo vencer a la resistencia exterior y utilizando el esfuerzo de los segmentos musculares” (p. 58).

Para, Ortiz (1996), define como “La capacidad de la fuerza es una acción motriz que tiene como finalidad de imponer una resistencia o reaccionar contra la misma, a través de una tensión muscular (p. 56).

Según, González (1995), manifiesta la capacidad de la fuerza como la acción de producir tensión a nivel del músculo esquelético, la física considera a esta acción como la capacidad de aceleración o de formación de un cuerpo, mantenerlo inmóvil o frenar su desplazamiento.

Por otro lado, Peña (2004), define como la capacidad que tiene el atleta de superar a un cuerpo extraño o resistencia externa a consecuencia de aplicar un trabajo muscular en una situación dinámica motor o estático en relación a un gesto o técnica deportiva (p. 45).

#### 3.2.4.2 Clasificación de la condición física de fuerza

Según Kuznetsov (1981), considera como la capacidad básica, piedra angular fundamental en el proceso de entrenamiento y formación de los atletas en las diferentes disciplinas deportivas, el proceso de aplicación depende de las características particulares de cada disciplina deportiva (p. 45).

##### a) Fuerza máxima

Según Kuznetsov (1981), Define la fuerza muscular máxima como la capacidad de superar una resistencia ilimitada mediante el esfuerzo de los fascículos musculares para desarrollar la fuerza muscular máxima. Esto se hace mediante contracciones voluntarias. Este tipo de fuerza se considera



el mayor porcentaje de capacidad de carga máxima que tenemos los humanos. El individuo puede realizar el trabajo, pero también sirve como punto de referencia para el desarrollo de otros tipos de fuerza muscular, así como subdivisiones porcentuales que reducen el porcentaje de trabajo. (página 89).

Por otro lado Hartmann (1995), trata el concepto de capacidad física básica como una fuerza interna desarrollada por el sistema neuromuscular a través de una contracción voluntaria máxima contra fuerzas externas (T. 45).

#### **b) Fuerza rápida**

Para Kuznetsov (1981), señala que la “fuerza rápida, es un tipo de fuerza que tienen como meta vencer resistencias externas, a ritmo de ejecución rápido” (p. 34).

Según Harre (1988), señala que este tipo de fuerza, está relacionada a la funcionalidad del sistema neuromuscular que permite superar resistencia teniendo un ritmo de alta velocidad de contracción de los músculos (p. 112).

Por otro lado Forteza (1994), considera la fuerza rápida también como fuerza-velocidad y su acción se manifiesta en el desempeño del individuo para superar la resistencia con una alta velocidad de retracción (pág.23).

#### **3.2.4.3 Condición física de velocidad**

Según Harre (1998), “Manifiesta que la capacidad física básica de velocidad también es conocida como rapidez, acción motora que se manifiesta en situaciones motrices que consiste en realizar una tarea motora en el menor plazo de tiempo posible” (p. 23).

La capacidad física de velocidad está directamente ligada a la movilidad articular, muscular, tejidos, fibras y el proceso nervioso en el sistema nervioso central.

#### **3.2.4.4 Clasificación de la velocidad**

Según Ozolin (1983), clasifica la velocidad en rapidez y/o en: general y especial.



**a) Rapidez general**

Para Ozolin (1983), Señala la velocidad general como la capacidad de ejecutar una acción motora y secuenciar otras acciones motrices continuas en el menor tiempo posible, utilizando para dicha acción estímulos para concretarse en reacción, además el proceso de adquisición en los niños se realiza utilizando como un medio los juegos, en el caso de los atletas se realiza en procesos de preparación física general y específica (p. 56).

**b) Rapidez especial**

Al respecto Ozolin (1983), señala la capacidad física de la rapidez especial, o conocida también como velocidad específica, son resultado de un proceso entrenamiento, considerado como movimientos específicos relacionado con la técnica de alguna disciplina deportiva, que se muestran a estímulos externos, las acciones se visualizan en la ejecución de una situación motora representa velocidad por tiempo (p. 78).

### **3.2.4.5 Velocidad de reacción**

Para Ranzola (1988), plantea que la rapidez de reacción y/o velocidad de reacción, es una acción motriz que permite al atleta reaccionar ante un estímulo, utilizando el sistema muscular, articular produciendo una situación motriz en un menor plazo de tiempo posible (velocidad x tiempo), considerado como el periodo latente que depende el logro del objetivo de este tipo de velocidad (p. 56).

**a) Velocidad de traslación**

Según Platonov (1993), la rapidez de traslación y/o velocidad de traslación, es considerada como la capacidad que muestra el atleta en desplazar de un lugar a otro en un menor tiempo posible, en este tipo de velocidad es fundamental la amplitud y la frecuencia de los pasos, (zancadas) se muestra con mayor frecuencia en las pruebas de velocidad de corta duración (p. 23).

**b) Velocidad mental o de selección**

Según Platonov (1993), este tipo de velocidad se realiza a nivel del sistema



nervioso, son situaciones, acciones muy breves ligadas a la concentración y reacción a estímulos, la velocidad mental está determinada por la experiencia, práctica deportiva y tiempo de entrenamiento a una situación motora (p. 26).

#### **3.2.4.6 Condición física de resistencia**

Según Ruiz (1995), Considera la capacidad física básica de la resistencia, “como la acción de realizar actividades físicas y/o ejercicios físicos de prolongada duración sin que el atleta disminuya su rendimiento” (p. 112).

#### **3.2.4.7 Resistencia aeróbica**

Según Ruiz (1995), este tipo de resistencia consiste en equilibrar el consumo de O<sub>2</sub>, los cuales están relacionados con el ritmo cardiaco medido en pulsaciones por minuto, en este de resistencia la pulsación del atleta debe de oscilar entre 120–140 pxm. La estrategia de trabajo para su desarrollo es la carrera continua (p. 28).

#### **3.2.4.8 Resistencia anaeróbica**

Según Ruiz (1995), la característica de este tipo de resistencia, es la deuda de oxígeno, para determinar el entrenamiento de la resistencia anaeróbica, las pulsaciones cardiacas deben de oscilar entre los 110–120 p x m. la estrategia que más se utiliza para el desarrollo de la resistencia anaeróbica es el sistema de intervalos (p. 67).

#### **3.2.4.9 Resistencia aeróbica mixto**

Según Ruiz (1995), el desarrollo de la resistencia aeróbica mixta, se caracteriza por la combinación de la resistencia aeróbica y anaeróbica, en dicho trabajo las pulsaciones cardiacas deben de oscilar entre 140–160 por min. La estrategia de trabaja que se utiliza es el método de Fartlek (p. 56).

#### **3.2.4.10 Clasificación de la flexibilidad**

##### **a) Flexibilidad estática**

Segú Pila (1985), “La Capacidad física básica de la flexibilidad estática, esta determina por la amplitud que logra alcanzar una acción motora en



una misma posición” (p. 45).

**b) Flexibilidad dinámica**

Según Pila (1985), “La flexibilidad dinámica se considera como la fuerza externa encargada del movimiento de los diferentes segmentos corporales en la que participa músculos, articulaciones, tendones y ligamentos”(p.23).

### **3.2.5 Alimentación**

Según Blanco (2006), manifiesta es necesario precisar la definición de alimentación y nutrición, considera que la alimentación está referida al acto de proporcionar al organismo alimentos e ingerir, esta acción es un proceso voluntario que depende de cada individuo y la autonomía en modificarlo, además la calidad de proporcionar los alimentos al organismo está ligada directamente a factores económicos y sociales. Se considera al proceso de nutrición como una acción fisiológica del organismo humano en el recibe el alimento para procesar a través del bolo alimenticio, con participación de sustancia químicas segregadas en el estómago, se denomina a esta acción como un proceso involuntario e inconsciente, que está ligada al proceso corporal, la digestión, absorción y el proceso de transporte de los micronutrientes a los tejidos musculares de todo el cuerpo. La salud de una persona está articulada a la calidad de nutrientes que son absorbidas en las células y estructuras de los tejidos, los individuos no podemos controlar voluntariamente los procesos fisiológicos del organismo, pero si es posible mejorar los hábitos de alimentación saludable (p. 78).

### **3.2.6 Clasificación de los alimentos**

Según Kathleen (1996), los alimentos se pueden clasificar en macro y micro nutrientes, los alimentos considerados como macronutrientes son sustancias esenciales que requiere en organismo humano en grades proporciones, puesto que tienen un aporte significativo en las diversas tareas metabólicas, como también en la construcción de los tejidos musculares y mantenimiento del cuerpo humano. Los macronutrientes comprenden a las proteínas, carbohidratos y lípidos (p. 89).

### **3.2.7 Hidratos de carbono o glúcidos**

Según Cervera (1998), manifiesta que la composición química de los carbohidratos está comprendida por carbono, hidrógeno y oxígeno. La función fundamental de los glúcidos



es aportar energía al organismo. De todos los macros y micro nutrientes el carbohidrato es empleado en el organismo para obtener energía, los glúcidos sirven de combustión limpia en nuestras células y dejan menos residuos en el organismo. Además, los glúcidos que ingerimos son empleados para la construcción de moléculas más complejas, en conjunción con las grasas y proteínas que luego son incorporados a nuestro organismo (p. 34).

### 3.2.7.1 Clasificación de los carbohidratos

Según Cervera (1998), podemos clasificar los hidratos de carbono en tres grupos.

- a) **Almidones (o féculas).** Esta considera como alimento fundamental en la dieta equilibra del ser humano, los cuales se encuentran en los cereales, las legumbres, patatas etc. Los almidones están estructurados por cadenas de moléculas de glucosa y las enzimas son las encargadas de la descomposición, las cuales se denominan “amilasas”, que se encuentran en la saliva y fluidos intestinales. Para la digestión de los almidones es necesario someterlos a un tratamiento con calor previo a su ingestión (cocción, tostado, etc.). El almidón crudo no se digiere y produce diarrea.
- b) **Azúcares.** La característica principal es el sabor dulce, son considerados como azúcares sencillos (monosacáridos) o complejos (disacáridos), las cuales se encuentran en las frutas (fructosa), leche (lactosa), azúcar blanco (sacarosa), miel (glucosa + fructosa), etc. La particularidad de los azúcares simples o monosacáridos: glucosa, fructosa y galactosa son absorbidos en el intestino sin necesidad de digestión previa, son considerados como una fuente de energía muy rápida. Asimismo, los azúcares complejos, llegan a un proceso de transformación en azúcares sencillos para ser asimilados en la digestión.
- c) **Fibra.** Podemos encontrar en alimentos como las verduras, frutas, frutos secos, cereales integrales y legumbres enteras. Son moléculas muy complejas y resistentes que no se logra digerir y llegan al intestino grueso sin asimilarse, es indispensable para el tratamiento de la diabetes y evitar rápidas subidas de glucosa en la sangre.

### 3.2.7.2 Necesidades diarias de carbohidratos

Según Cervera (1998), manifiesta el aporte de hidratos de carbono en la dieta



calórica de la persona es de 50-55% del total de la ingesta alimentaria, es posible la subsistencia por varios meses sin consumir carbohidratos, la recomendación es consumir como mínimo unos 100 gr. diarios, los cuales cooperaran en digestión de las proteínas y las grasas (p. 34).

### **3.3 Marco conceptual**

#### **3.3.1 Lípidos o grasas**

Según Cervera (1996), los macronutrientes conocidos como los lípidos y/o grasas cooperan en el aporte energético al organismo, además ayudan en la absorción de vitaminas conocidas como liposolubles, forma parte de las vainas de las neuronas trasmisoras de información a nivel del sistema nervioso, están presente en aceites vegetales tales como maíz, girasol, cacahuete, asimismo podemos encontrar en alimentos derivados de los animales como: tocino, mantequilla, manteca de cerdo, carne de pescado etc (p. 67).

Los lípidos y/o grasas están consideradas como una reserva importante de energía en el organismo de los animales (al igual que en las plantas son los glúcidos). El aporte energético de un gramo de lípido es el doble en relación a los demás macronutrientes.

#### **3.3.2 Necesidades diarias de lípidos**

Según Cervera (1998), manifiesta, el consumo en lípidos en la dieta alimenticia debe considerarse el 30 a 35% de ingesta calórica diaria, además es necesario considerar del porcentaje mencionado el 7 a 8% debe estar orientada a grasas saturadas de origen animal y un 15 a 20% de origen vegetal tales como aceite de oliva, frutos secos y pescado, es necesario tomar en cuenta que si se altera los porcentajes mencionados respecto a las grasas de origen animal el ser humano está propenso a padecer enfermedades no trasmisibles (cardiovasculares, arteriosclerosis, infartos de miocardio o las embolias (p. 23).

#### **3.3.3 Proteínas**

Según Cervera (1998), el macronutriente conocido como las proteínas, tienen una función fundamental en el desempeño celular de los seres vivos, además forman las estructuras básicas de los tejidos del cuerpo humano (músculos, tendones, piel, uñas, etc), también cumple una función metabólica y de regulación, coopera en la asimilación



de los nutrientes, el transporte de oxígeno y lípidos en el torrente sanguíneo. El consumo alimenticio proteico en el ser humano, está ligado a la ingesta de proteínas de origen animal y vegetal, los derivados de animales podemos encontrarlas en carnes, pescados, aves, huevo y producto lácteos y de origen vegetal se encuentran en los alimentos como son: los frutos secos, las legumbres y los cereales, las proteínas cumplen una función esencial en el organismo debido a que están en constante renovación (p. 67).

### **3.3.4 Vitaminas**

Según Cervera (1996), se considera las vitaminas como sustancias orgánicas imprescindibles en el proceso metabólico y nutritivo de los seres vivos, esencialmente no aportan energía al organismo tienen la función de coenzimas, producir enzimas y reacciones químicas a nivel intracelular y el desdoblamiento de los alimentos, la adquisición de las vitaminas se realiza a través del consumo alimenticio, es necesario la ingesta de productos frescos y naturales. (p. 67).

### **3.3.5 Minerales**

Según Cervera (1998), considera a los minerales como componentes inorgánicos, fundamental en la dieta alimenticia, estos se encuentran en el medio natural tienen una función esencial en el organismo humano en la elaboración de los tejidos musculares, la síntesis de hormonas y las reacciones bioquímicas en el proceso energético de las enzimas (p. 89).

### **3.3.6 El agua**

Según Cervera (1996), el agua es considerado como el componente principal en los seres vivos, el organismo humano aproximadamente el 60% está compuesto de agua, una de las funciones indispensables que cumple el agua en el organismo es la subsistencia, el transporte de oxígeno, la comunicación entre las células y los órganos, además retira los residuos que son considerados como desechos a nivel de las células, tiene la capacidad de evaporación por ello regula la temperatura corporal (p. 91).

### **3.3.7 Hábitos alimentarios**

Según Almeida (2000), los hábitos alimentarios son considerados como: costumbres, actitudes, formas de comportamiento que manifiesta el ser humano en ingerir los alimentos en su vida diaria, dichas actitudes repercuten de manera favorable o



desfavorable en el estado de salud, nutricional y el bienestar de la persona (p.336).

Por otro lado FAO (2003), manifiesta los hábitos alimenticios son considerados como un conjunto de costumbres que regula, la manera de como los individuos o grupos seleccionan, preparan e ingieren sus alimentos, esta situación está ligada directamente a la disponibilidad, cultura alimentaria y el acceso (p. 130).

### **3.3.8 Hábitos alimentarios saludables**

Para Hidalgo (2012), el hábito alimenticio saludable, se considera como la capacidad selectiva de la persona en el proceso de ingesta alimentaria, organizar y balancear los diferentes grupos de macronutrientes y micronutrientes los cuales cooperen en conservar la salud, la formación del hábito está influenciado por las raíces familiares, contexto social (p. 137).

### **3.3.9 Hábitos alimentarios no saludables**

Para Gonzales (2000), se ha incrementado en los últimos años el consumo de alimentos no saludables, la comida rápida, las bebidas azucaradas, las bebidas gaseosas, la población que consume con mayor frecuencia son los niños y jóvenes en la actualidad desde la percepción nutricional las comidas rápidas contienen altos índices de energía y alta en grasas saturadas (p. 13).

### **3.3.10 La adolescencia y la nutrición**

Según Minsa (2006), la adolescencia es una etapa crucial en la formación de hábitos de alimentación, esta etapa determina el estilo de vida saludable en la ingesta significativa alimentaria que formara parte de la vida adulta de la persona.

Esta etapa del desarrollo humano se considera compleja, porque muchos individuos tienen una percepción de búsqueda de un cuerpo perfecto, en la que muchos adolescentes pueden practicar hábitos de alimentación inadecuada, así como de dietas estrictas, generando trastornos alimentarios en el organismo (p.11).



## CAPÍTULO IV

### METODOLOGÍA

#### 4.1 Tipo y nivel de investigación

Según Salinas (2012), el tipo de investigación que se aplicara según la finalidad es de tipo aplicada, la cual servirá de referencia para posteriores investigaciones, respecto al conocimiento de la condición física y su relación con los hábitos alimenticios.

Según Hernández (2003), la investigación se realizará dentro del parámetro del nivel explicativo, pretende buscar y determinar los efectos del programa de educación física para el conocimiento de la condición física y su relación con los hábitos alimenticios.

#### 4.2 Diseño de la investigación

Es de carácter hipotético-deductivo, por que podremos.

El diseño que nos guía es el pre experimental con un pre y post test, que se diagrama de la siguiente manera:

**G.E: O<sub>1</sub> X O<sub>2</sub>**

Donde:

- GE: Grupo Experimental
- O<sub>1</sub>: Pre test
- X : Aplicación de sesiones de educación física
- O<sub>2</sub>: Post test

#### 4.3 Población y muestra

##### 4.3.1 Caracterización y delimitación

La Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica “Industrial” de Abancay, perteneciente a la Educación Básica Regular, cuenta en el VII ciclo, con 12 aulas del nivel secundario, estudiantes de 13 a 18 años de edad, un total de 326 estudiantes en año lectivo 2021.



### 4.3.2 Ubicación espacio-temporal

E grupo a investigarse se localiza en l departamento de Apurímac, la provincia de Abancay, y el distrito de Abancay.

### 4.3.3 Técnica de muestreo

La técnica de muestreo es no probabilística, por conveniencia se tomara en cuenta a los estudiantes que tengan acceso a herramientas digitales para interactuar de manera sincrónica, a través de Google Meet y/o Zoom.

### 4.3.4 Tamaño y caculo de la muestra

**Tabla 2**

*Población*

	Grados	Sección	Sub- total	Total
VII- ciclo	Tercero	A	26	105
		B	27	
		C	26	
		D	25	
	Cuarto	A	31	123
		B	30	
		C	31	
		D	30	
	Quinto	A	24	98
		B	24	
		C	24	
		D	26	
	Total			326

### 4.3.5 Muestra

Estará conformada por los estudiantes del VII ciclo, tercero, cuarto y quinto grado de secundaria, que tengan acceso a herramientas de interacción sincrónica, Google Meet, Zoom.



**Tabla 3***Estudiantes del VII ciclo, tercero, cuarto y quinto grado de secundaria*

Grados	Estudiantes				Total
	Sección				
	A	B	C	D	
<b>Tercero</b>	10	10	10	10	40
<b>Cuarto</b>	10	10	10	10	40
<b>Quinto</b>	10	10	10	10	40
<b>Total</b>	.....				160

#### 4.4 Técnicas e instrumentos

##### 4.4.1 Técnica

La técnica que se aplicará para la investigación será la observación, debido a que se podrá identificar las características, la funcionalidad y el comportamiento de los estudiantes, respecto al conocimiento de la condición física y los hábitos de alimentación.

##### 4.4.2 Instrumento

Para la siguiente investigación se aplicará una ficha de cotejo donde se evaluará el nivel de conocimiento de la condición física y los hábitos alimenticios que tienen los estudiantes, antes de la aplicación del programa de sesiones de educación física y una vez concluida el programa.

##### 4.4.3 Estadístico de investigación

Según (Domenech, 1985), manifiesta los resultados se determinarán a través de la aplicación de test, para medir el conocimiento de la condición física y su relación los hábitos de alimentación, los cuales se procesarán en la hoja de calcula Excel y programa SSPP, versión 24.



## CAPÍTULO V

## RESULTADOS Y DISCUSIONES

## 5.1 Resultado de investigación

## 5.1.1 Fiabilidad del instrumento

Tabla 4

*Fiabilidad del instrumento*

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,997	21

**Interpretación:** El resultado en la tabla N° 1 muestra, el nivel de fiabilidad del instrumento a través del cual se evaluó la variable condición física, cuyo valor es 0,997, que significa un nivel de fiabilidad dentro del rango “Excelente”.

## 5.1.2 Correlación de variables

## 5.1.2.1 Correlación nivel de condición física y hábitos de alimentación pre test

Tabla 5

*Correlación nivel de condición física y hábitos de alimentación pre test*

Correlaciones			Nivel de condición física	Hábitos de alimentación
Nivel de condición física	Correlación de Pearson	de	1	,970**
	Sig. (bilateral)			,000
	N		160	160
Hábitos de alimentación	Correlación de Pearson	de	,970**	1
	Sig. (bilateral)		,000	
	N		160	160

**Interpretación:** El resultado en la tabla N° 2, muestra el grado de correlación entre la variable condición física y hábitos alimenticios, prueba pre – test en los estudiantes, cuyo valor es de 0,970, significa que hay una relación positiva muy alta entre las variables investigadas.



### 5.1.2.2 Correlación nivel de condición física y consumo de agua y verdura - pre test.

**Tabla 6**

*Correlación nivel de condición física y consumo de agua y verdura - pre test*

			Correlaciones	
			Nivel de condición física	Consumo de agua y verdura
Nivel de condición física	de	Correlación de Pearson	1	,973**
		Sig. (bilateral)		,000
		N	160	160
Consumo de agua y verdura	de	Correlación de Pearson	,973**	1
		Sig. (bilateral)	,000	
		N	160	160

**Interpretación:** El resultado en la tabla N° 3, muestra el grado de correlación entre la variable condición física y consumo de agua y verdura, prueba pre – test en los estudiantes, cuyo valor es de 0,973, significa que hay una relación positiva muy alta entre la variable y dimensión.

### 5.1.2.3 Correlación nivel de condición física y alimentos de composición de glúcidos- pre test

**Tabla 7**

*Correlación condición física y alimentos proteicos- pre test*

			Correlaciones	
			Nivel de condición física	Consumo de alimentos glucidicos
Nivel de condición física	de	Correlación de Pearson	1	,966**
		Sig. (bilateral)		,000
		N	160	160
Consumo de alimentos glucidicos	de	Correlación de Pearson	,966**	1
		Sig. (bilateral)	,000	
		N	160	160



**Interpretación:** El resultado en la tabla N° 4, muestra el grado de correlación entre la variable condición física y consumo de alimentos con componentes de glúcidos, prueba pre – test en los estudiantes, cuyo valor es de 0,966, significa que hay una relación positiva muy alta entre la variable y dimensión.

#### 5.1.2.4 Correlación nivel de condición física y alimentos de composición de glúcidos- pre test

**Tabla 8**

*Correlación condición física y alimentos glúcidos- pre test*

		Correlaciones	
		Nivel de condición física	Consumo de alimentos proteico
Nivel de condición física	Correlación de Pearson	1	,628**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	160	160
Consumo de alimentos proteico	Correlación de Pearson	,628**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	160	160

**Interpretación:** El resultado en la tabla N° 5, muestra el grado de correlación entre la variable condición física y consumo de alimentos con componentes de proteicos, prueba pre – test en los estudiantes, cuyo valor es de 0,628, significa que hay una relación positiva moderada entre la variable y dimensión.



### 5.1.2.5 Correlación nivel de condición física y alimentos de composición de lípidos- pre test

**Tabla 9**

*Correlación condición física y alimentos lipídicos- pre test*

		Correlaciones	
		Nivel de condición física	Consumo de alimentos lipídicos
Nivel de condición física	Correlación de Pearson	1	,954**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	160	160
Consumo de alimentos lipídicos	Correlación de Pearson	,954**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	160	160

**Interpretación:** El resultado en la tabla N° 6, muestra el grado de correlación entre la variable condición física y consumo de alimentos con componentes de lípidos, prueba pre – test en los estudiantes, cuyo valor es de 0,954, significa que hay una relación positiva muy alta entre la variable y dimensión.

### 5.1.3 Tabla de frecuencia y figuras

#### 5.1.3.1 Tabla de frecuencia y figuras de nivel de condición física - pre test

**Tabla 10**

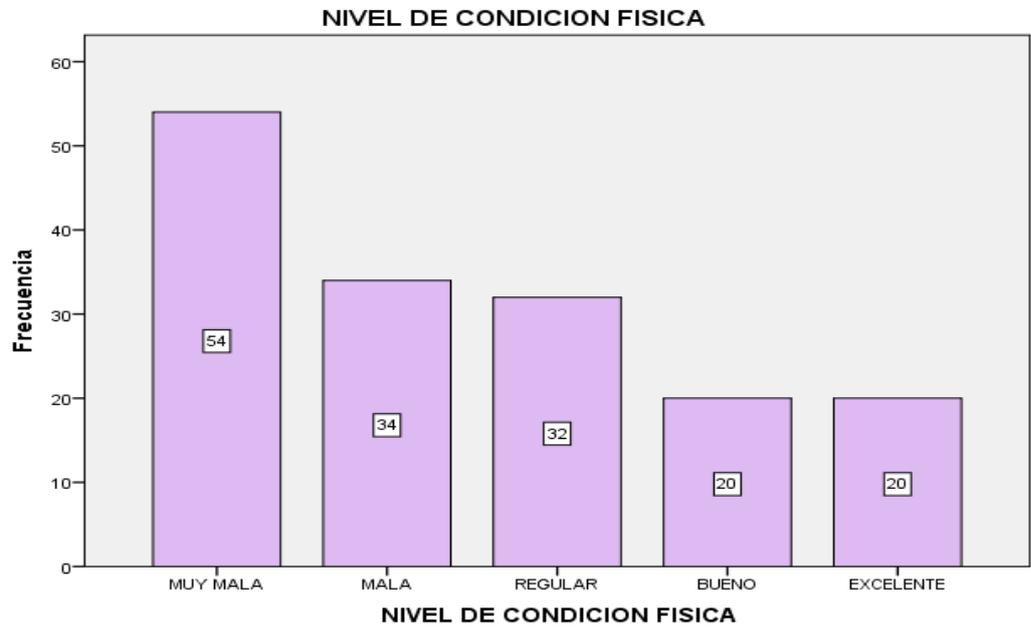
*Frecuencia de nivel de condición física - pre test*

		Nivel de condición física			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy mala	54	33,8	33,8	33,8
	Mala	34	21,3	21,3	55,0
	Regular	32	20,0	20,0	75,0
	Bueno	20	12,5	12,5	87,5
	Excelente	20	12,5	12,5	100,0
	Total	160	100,0	100,0	



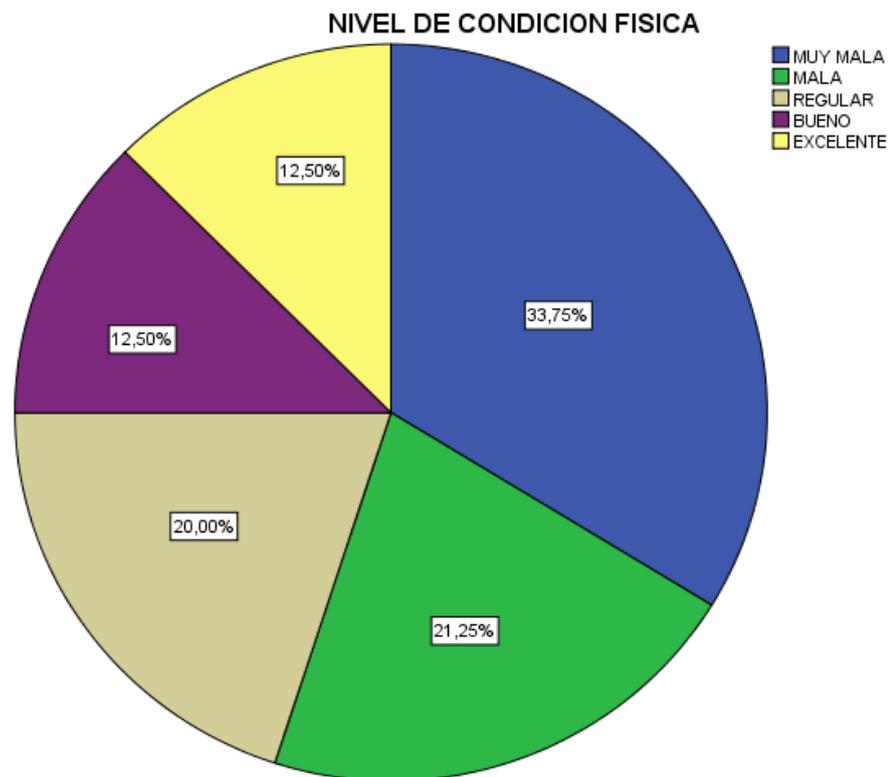
**Figura 1**

*Figuras de nivel de condición física - pre test*



**Figura 2**

*Figuras de nivel de condición física - pre test*



**Interpretación:** La figura N° 2, muestra el resultado de evaluación del nivel de condición física prueba pre test en los estudiantes, el 12,50% se ubicaron en la escala de medición de “Excelente”, el 12,50 % en la escala de “bueno” así mismo el 20,00% en la escala de “regular”, como también el 21,25 en la escala de “mala” y finalmente el 33,75% en la escala de “muy mala”

### 5.1.3.2 Tabla de frecuencia y figura de condición física de velocidad- pre test

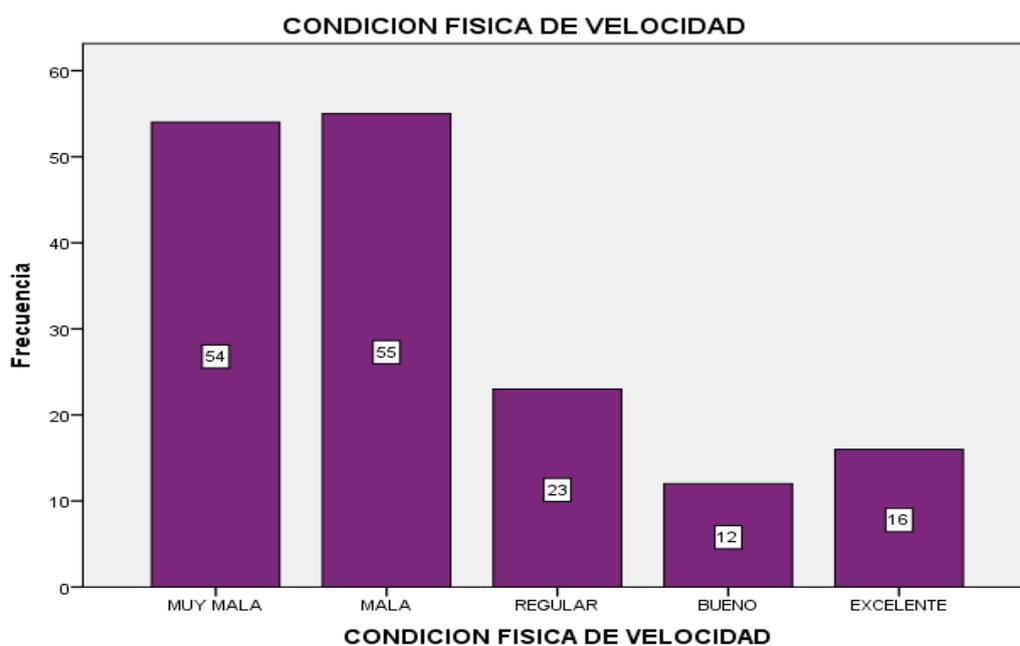
**Tabla 11**

*Frecuencia de condición física de velocidad- pre test*

Condición física de velocidad				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy mala	54	33,8	33,8
	Mala	55	34,4	68,1
	Regular	23	14,4	82,5
	Bueno	12	7,5	90,0
	Excelente	16	10,0	100,0
	Total	160	100,0	100,0

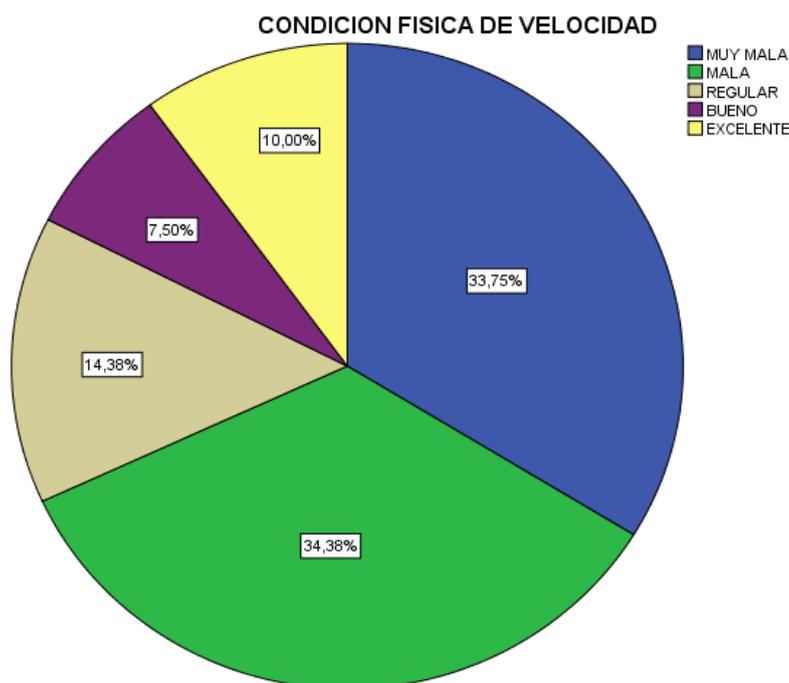
**Figura 3**

*Figura de condición física de velocidad- pre test*



**Figura 4**

*Figura de condición física de velocidad- pre test*



**Interpretación:** La figura N° 4, muestra el resultado de evaluación del nivel de condición física de velocidad prueba pre test en los estudiantes, el 10,00% se ubicaron en la escala de medición de “Excelente”, el 7,50 % en la escala de “bueno” así mismo el 14,38% en la escala de “regular”, como también el 34,38 en la escala de “mala” y finalmente el 33,75% en la escala de “muy mala”.

### 5.1.3.3 Tabla de frecuencia y figura de condición física de fuerza - pre test

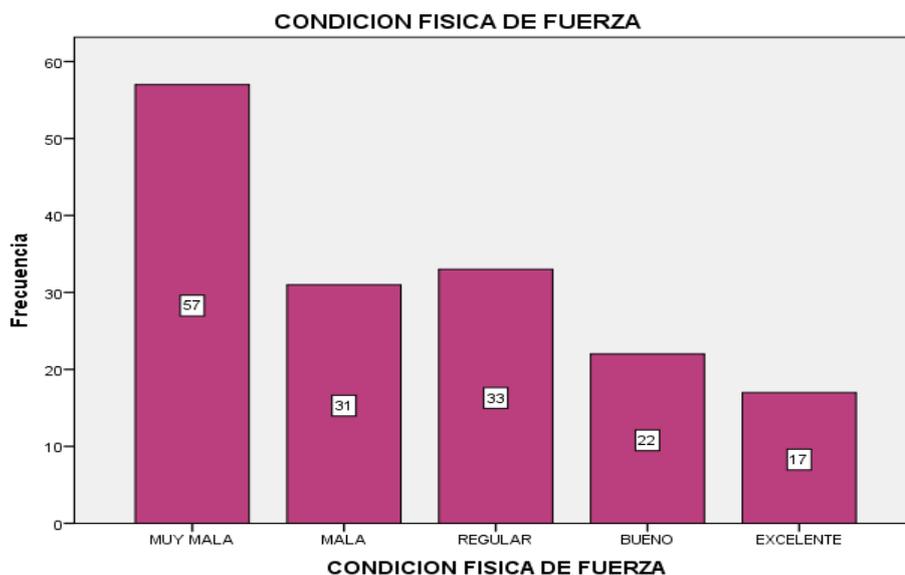
**Tabla 12**

*Frecuencia condición física de fuerza - pre test*

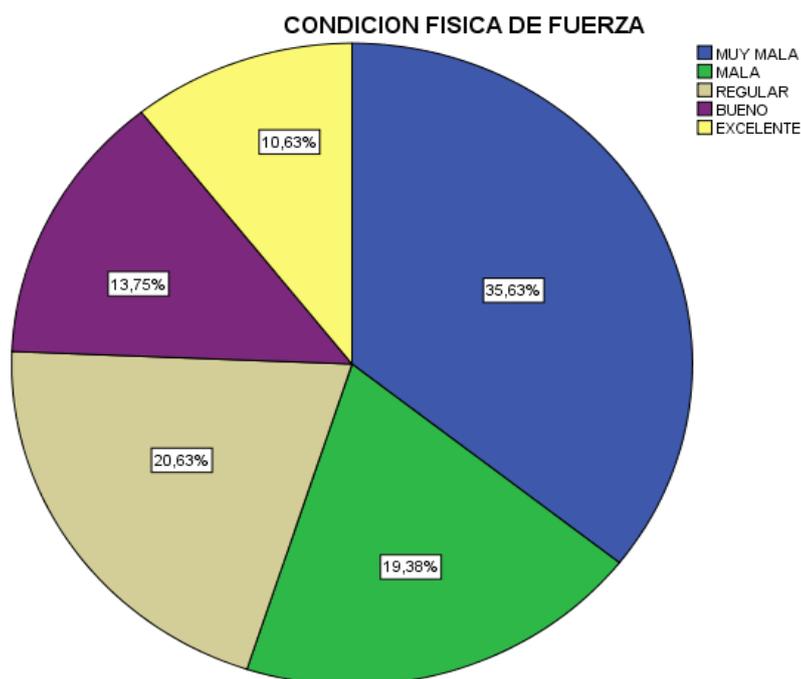
Condición física de fuerza				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy mala	57	35,6	35,6
	Mala	31	19,4	55,0
	Regular	33	20,6	75,6
	Bueno	22	13,8	89,4
	Excelente	17	10,6	100,0
	Total	160	100,0	100,0



**Figura 5**  
*Figura de condición física de fuerza - pre test*



**Figura 6**  
*Figura de condición física de fuerza - pre test*



**Interpretación:** La figura N° 6, muestra el resultado de evaluación del nivel de condición física de fuerza prueba pre test en los estudiantes, el 10,63% se ubicaron en la escala de medición de “Excelente”, el 13,75 % en la escala de “bueno” así mismo el 20,63% en la escala de “regular”, como también el 19,36 en la escala de “mala” y finalmente el 35,65% en la escala de “muy mala”.

5.1.3.1. Tabla de frecuencia y figura de condición física de flexibilidad - pre test

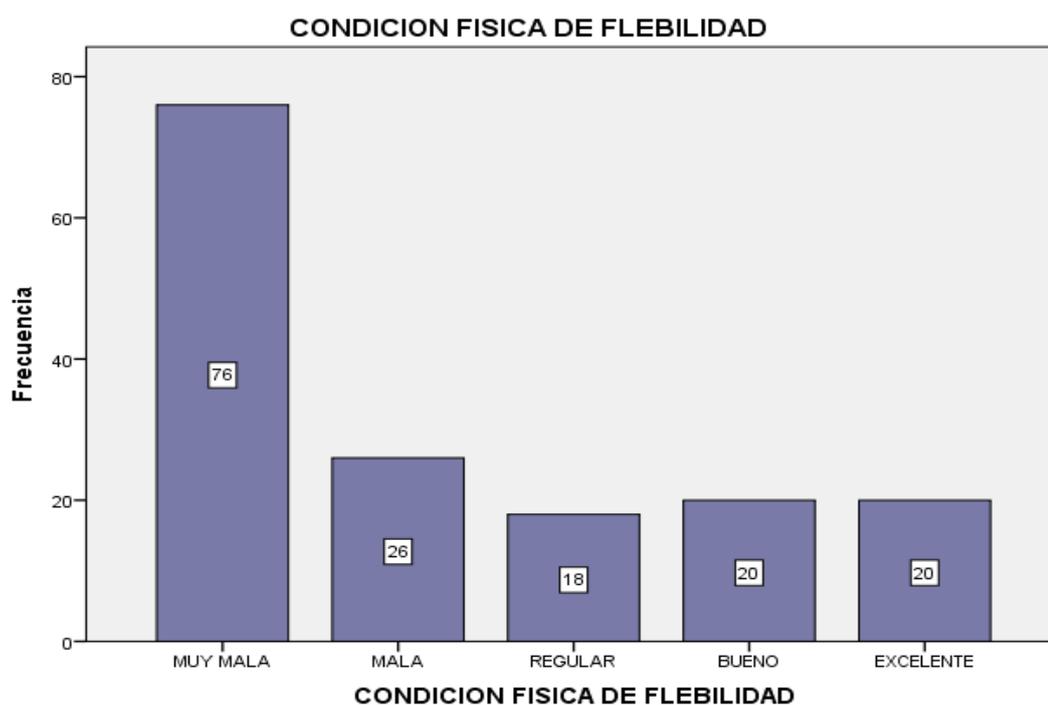
**Tabla 13**

*Frecuencia condición física de flexibilidad - pre test*

Condición Física De Flexibilidad				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy mala	76	47,5	47,5
	Mala	26	16,3	63,8
	Regular	18	11,3	75,0
	Bueno	20	12,5	87,5
	Excelente	20	12,5	100,0
	Total	160	100,0	100,0

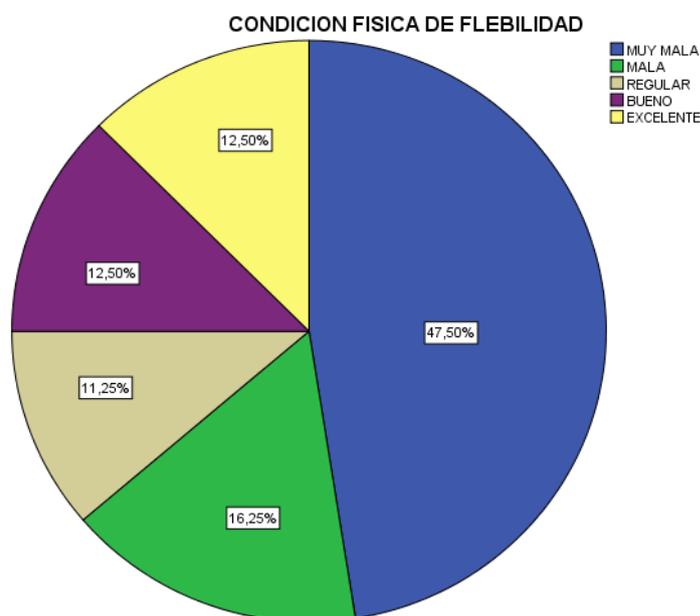
**Figura 7**

*Figura de condición física de flexibilidad - pre test*



**Figura 8**

*Figura de condición física de flexibilidad - pre test*



**Interpretación:** La figura N° 8, muestra el resultado de evaluación del nivel de condición física de flexibilidad prueba pre test en los estudiantes, el 12,50% se ubicaron en la escala de medición de “Excelente”, el 12, 50% en la escala de “bueno” así mismo el 11,25% en la escala de “regular”, como también el 16,25% en la escala de “mala” y finalmente el 47,50% en la escala de “muy mala”.

#### 5.1.3.4 Tabla de frecuencia y figura de condición física de resistencia - pre test

**Tabla 14**

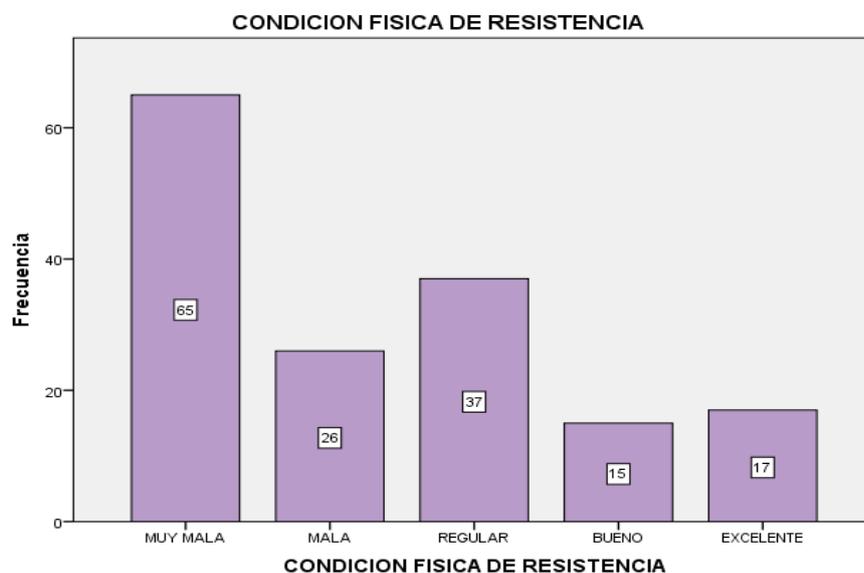
*Frecuencia condición física de resistencia - pre test*

Condición Física De Resistencia				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy mala	65	40,6	40,6
	Mala	26	16,3	56,9
	Regular	37	23,1	80,0
	Bueno	15	9,4	89,4
	Excelente	17	10,6	100,0
Total	160	100,0	100,0	



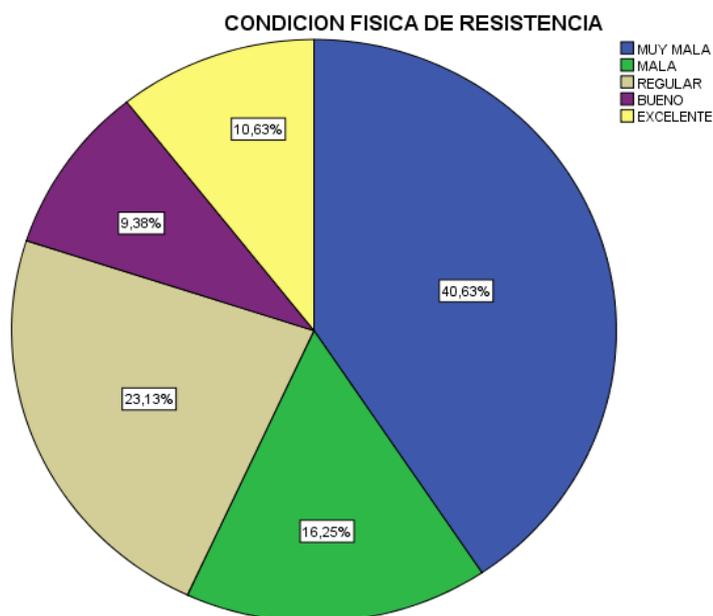
**Figura 9**

*condición física de resistencia - pre test*



**Figura 10**

*Figura de condición física de resistencia - pre test*



**Interpretación:** La figura N° 10, muestra el resultado de evaluación del nivel de condición física de resistencia prueba pre test en los estudiantes, el 10,63% se ubicaron en la escala de medición de “Excelente”, el 9,38% en la escala de “bueno” así mismo el 23,13% en la escala de “regular”, como también el 16,25% en la escala de “mala” y finalmente el 40,63% en la escala de “muy mala”.



5.1.3.5 Tabla de frecuencia y figura de consumo de agua y verduras- pre test

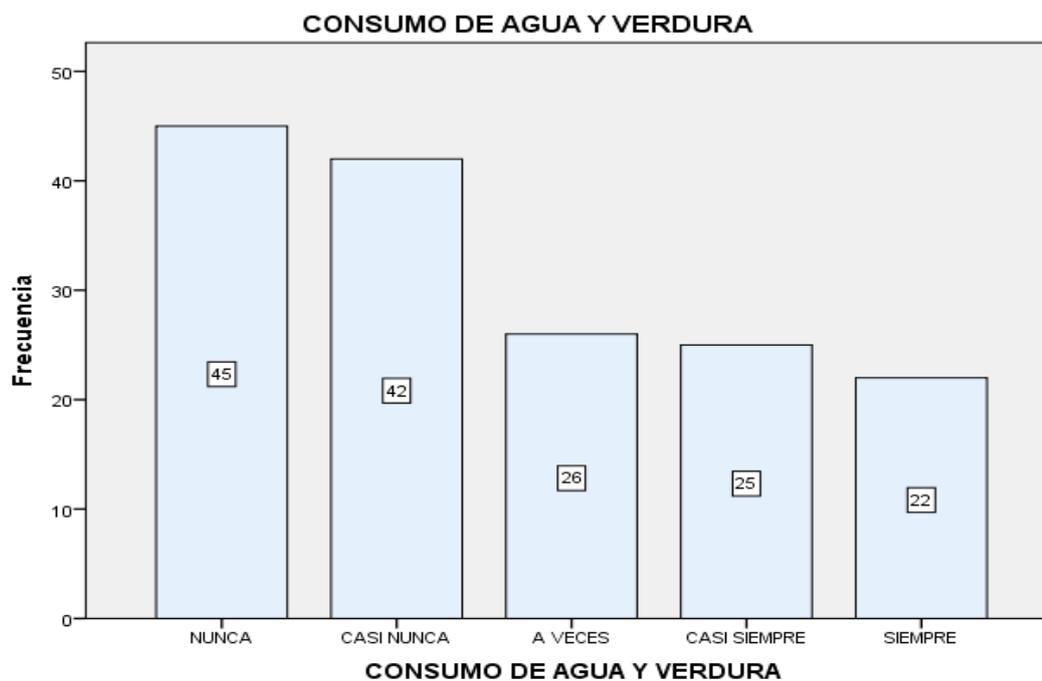
**Tabla 15**

*Frecuencia consumo de agua y verduras- pre test*

Consumo de agua y verdura				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	45	28,1	28,1	28,1
Casi nunca	42	26,3	26,3	54,4
A veces	26	16,3	16,3	70,6
Casi siempre	25	15,6	15,6	86,3
Siempre	22	13,8	13,8	100,0
Total	160	100,0	100,0	

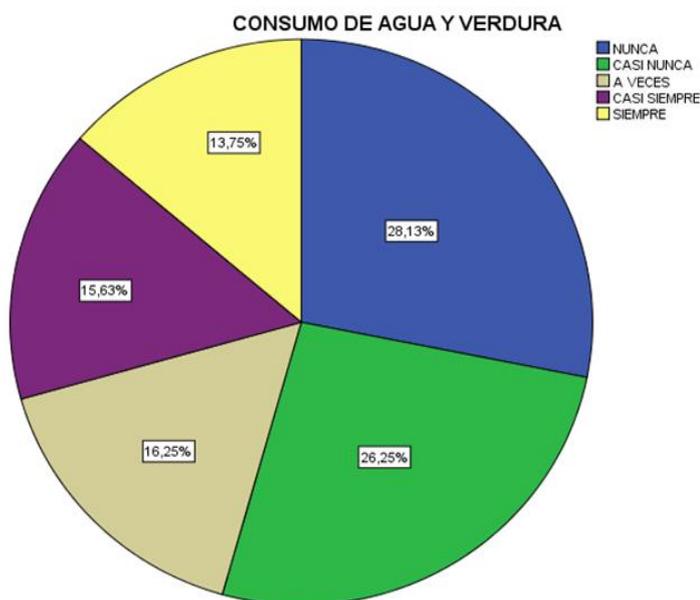
**Figura 11**

*Consumo de agua y verduras- pre test*



**Figura 12**

*Figura de consumo de agua y verduras- pre test*



**Interpretación:** La figura N° 12, muestra el resultado de evaluación de la frecuencia con que consumen agua y verdura prueba pre test en estudiantes, el 13,75% manifestaron que consumen “siempre” el 15,63% mencionaron que consumen “casi siempre” así mismo el 16,25% mencionaron que consumen “a veces”, el 26,13% manifestaron que consumen “casi nunca” y finalmente el 28,13% manifestaron que no consumen “nunca”

#### 5.1.3.6 Tabla de frecuencia y figura de condición física de velocidad- pre test

**Tabla 16**

*Frecuencia condición física de velocidad- pre test*

Consumo de alimentos glucidicos				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	67	41,9	41,9
	Casi nunca	25	15,6	57,5
	A veces	25	15,6	73,1
	Casi siempre	18	11,3	84,4
	Siempre	25	15,6	100,0
	Total	160	100,0	100,0

**Figura 13**



Figura de condición física de velocidad- pre test

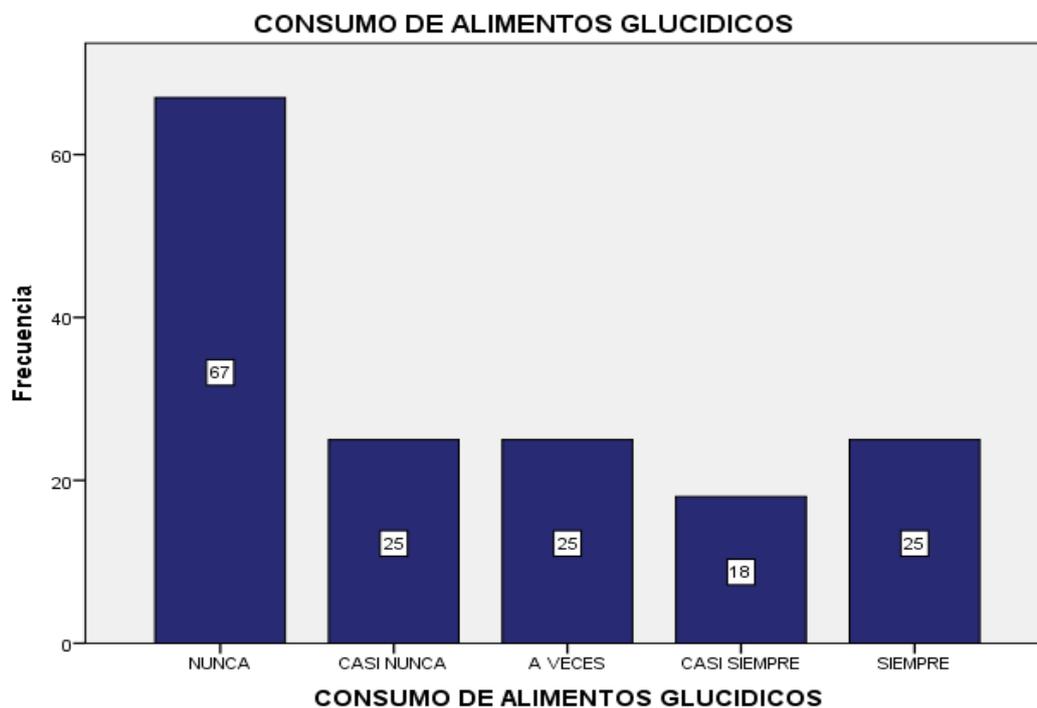
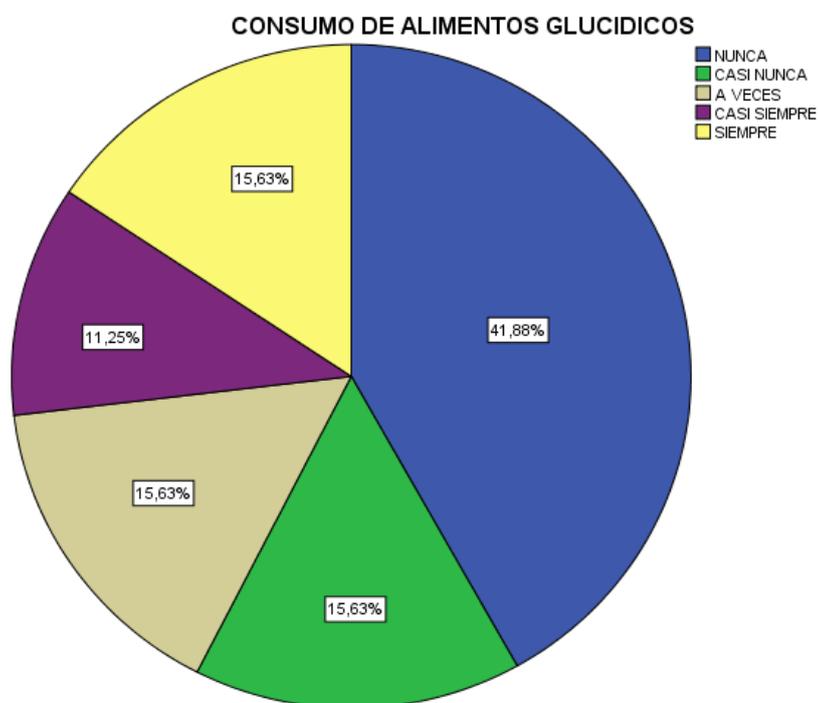


Figura 14

Figura de condición física de velocidad- pre test



**Interpretación:** La figura N° 14, muestra el resultado de evaluación respecto al

consumo de alimentos de composición glucídica prueba pre test en estudiantes, el 15,63% manifestaron que consumen “siempre” el 11,25% mencionaron que consumen “casi siempre” así mismo el 15,63% mencionaron que consumen “a veces”, el 15,63% manifestaron que consumen “casi nunca” y finalmente el 41,88% manifestaron que no consumen “nunca”

### 5.1.3.7 Tabla de frecuencia y figuras de consumo de alimentos de composición proteica

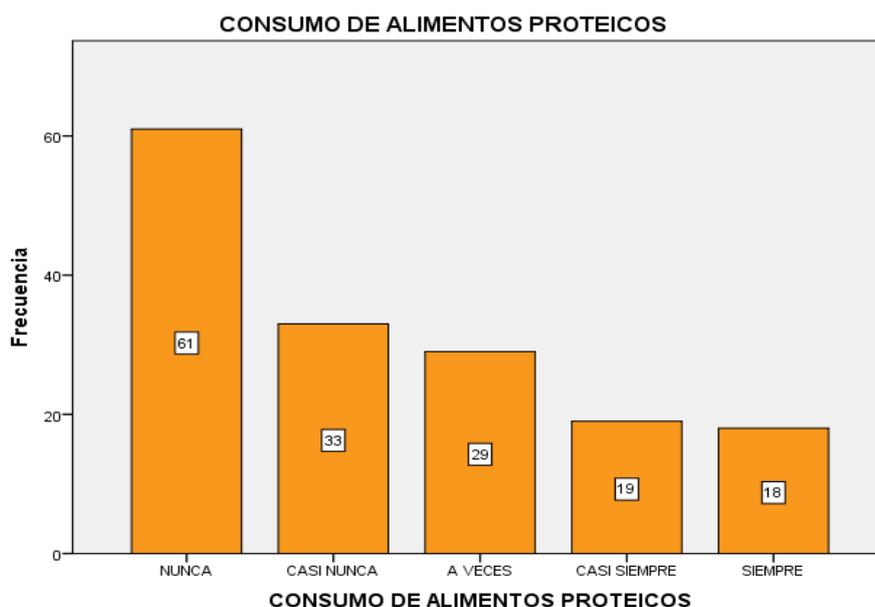
**Tabla 17**

*Frecuencia consumo de alimentos de composición proteica*

Consumo de alimentos proteicos				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	61	38,1	38,1
	Casi nunca	33	20,6	58,8
	A veces	29	18,1	76,9
	Casi siempre	19	11,9	88,8
	Siempre	18	11,3	100,0
	Total	160	100,0	100,0

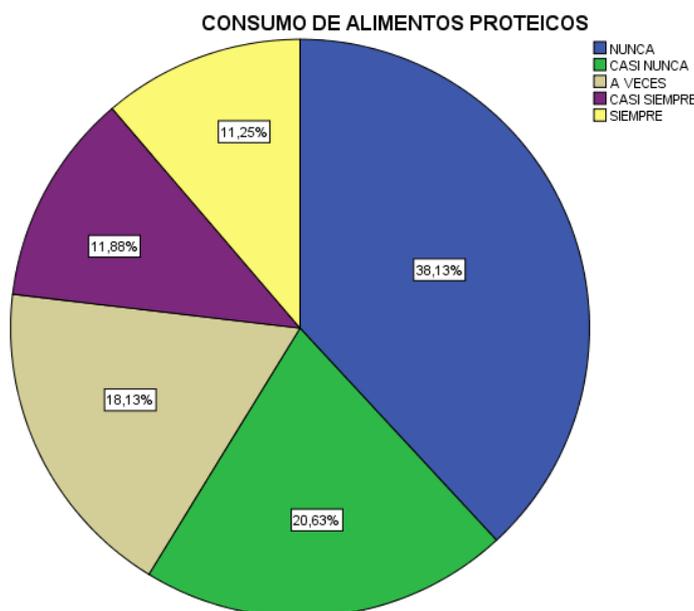
**Figura 15**

*consumo de alimentos de composición proteica*



**Figura 16**

*Figura de consumo de alimentos de composición proteica*



**Interpretación:** La figura N° 16, muestra el resultado de evaluación respecto al consumo de alimentos de composición proteica prueba pre test en estudiantes, el 11,25% manifestaron que consumen “siempre” el 11,88% mencionaron que consumen “casi siempre” así mismo el 18,13% mencionaron que consumen “a veces”, el 20,63% manifestaron que consumen “casi nunca” y finalmente el 38,13% manifestaron que no consumen “nunca”

#### 5.1.3.2. Tabla de frecuencia y figuras de consumo de alimentos de composición de lípidos

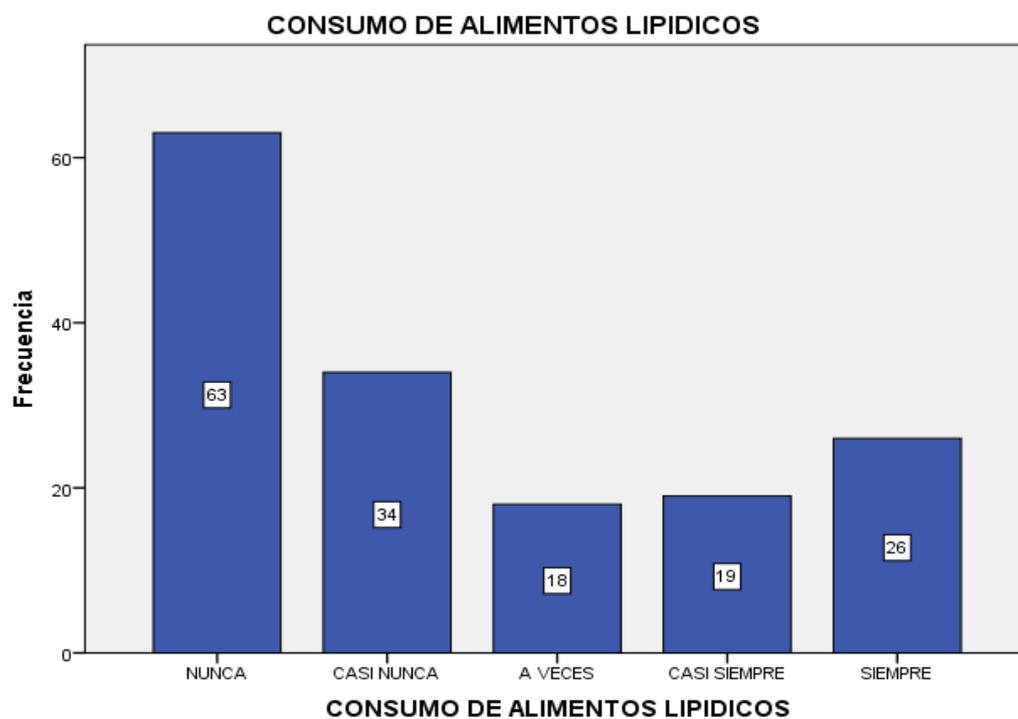
**Tabla 18**

*Frecuencia consumo de alimentos de composición de lípidos*

Consumo De Alimentos Lipidicos				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Nunca	63	39,4	39,4
	Casi nunca	34	21,3	60,6
Válid	A veces	18	11,3	71,9
o	Casi siempre	19	11,9	83,8
	Siempre	26	16,3	100,0
	Total	160	100,0	100,0

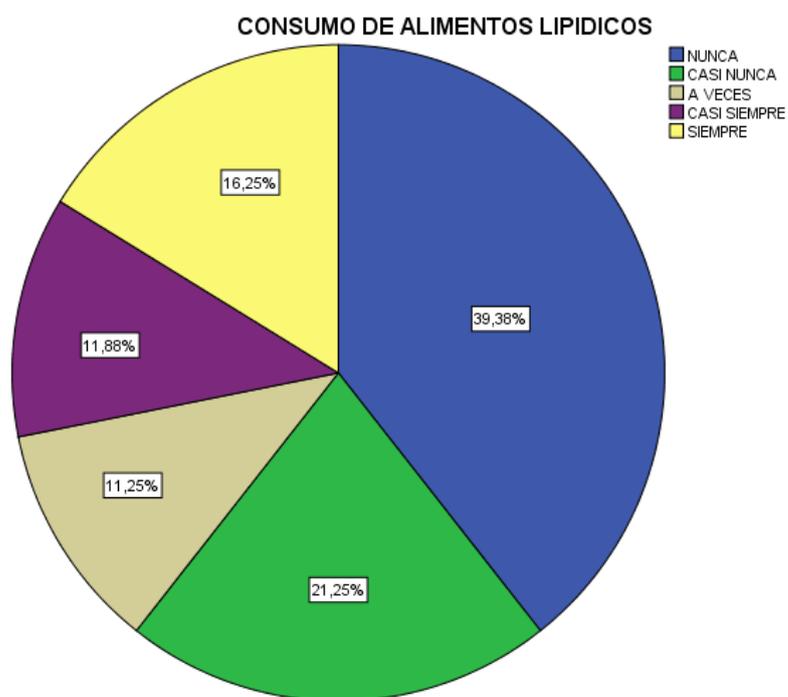
**Figura 17**

*Figura de consumo de alimentos de composición de lípidos*



**Figura 18**

*Figura de consumo de alimentos de composición de lípidos*



**Interpretación:** La figura N° 18, muestra el resultado de evaluación respecto al consumo de alimentos de composición lipídica prueba pre test en estudiantes, el 16,25% manifestaron que consumen “siempre” el 11,88% mencionaron que consumen “casi siempre” así mismo el 18,25% mencionaron que consumen “a veces”, el 21,25% manifestaron que consumen “casi nunca” y finalmente el 39,38% manifestaron que no consumen “nunca”

### 5.1.3.8 Tabla de frecuencia y figuras de hábitos de alimentación

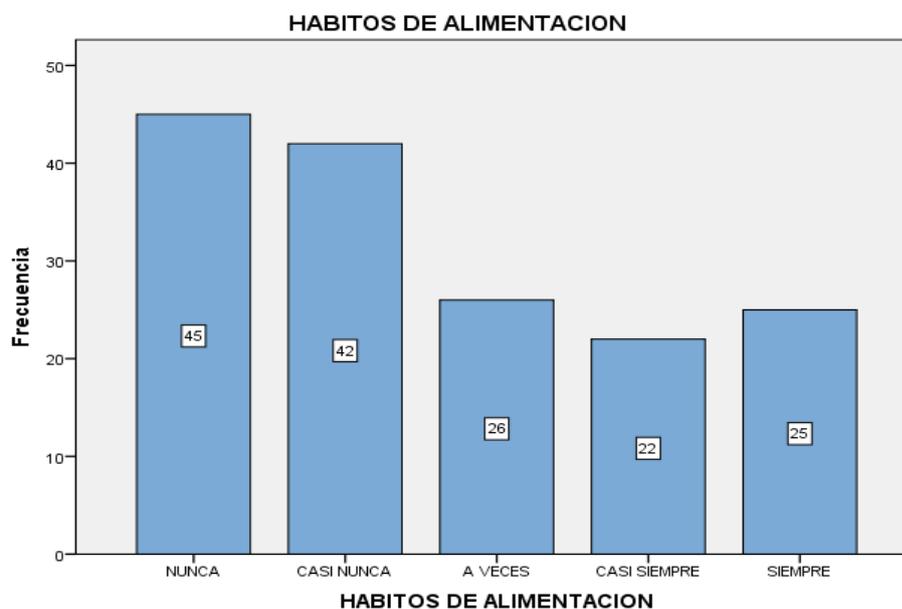
**Tabla 19**

*Frecuencia de hábitos de alimentación*

Hábitos de alimentación				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	45	28,1	28,1
	Casi nunca	42	26,3	54,4
	A veces	26	16,3	70,6
	Casi siempre	22	13,8	84,4
	Siempre	25	15,6	100,0
	Total	160	100,0	100,0

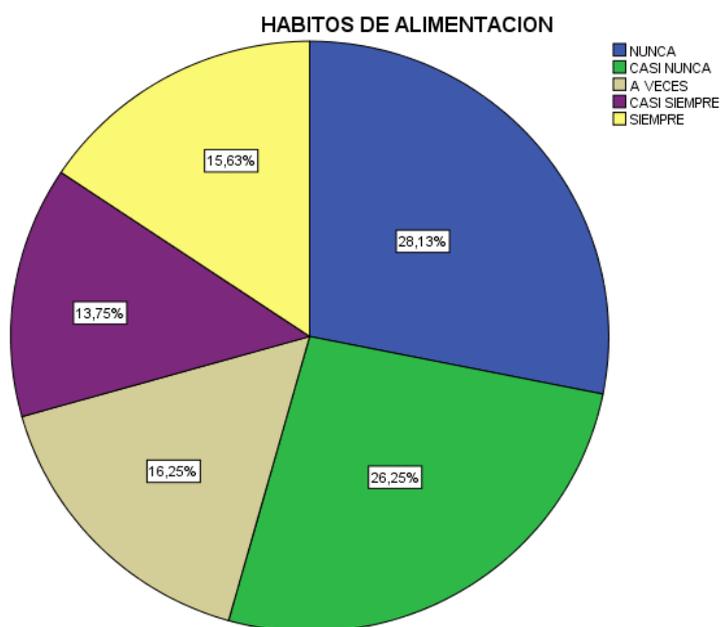
**Figura 19**

*Figura de hábitos de alimentación*



**Figura 20**

*Figura de hábitos de alimentación*



**Interpretación:** La figura N° 20, muestra el resultado de evaluación respecto a los hábitos alimenticios prueba pre test en estudiantes, el 15,63% manifestaron que consumen “siempre” el 13,75% mencionaron que consumen “casi siempre” así mismo el 16,25% mencionaron que consumen “a veces”, el 26,25% manifestaron que consumen “casi nunca” y finalmente el 28,13% manifestaron que no consumen “nunca”

#### 5.1.4 Correlación de variables nivel de condición física y hábitos alimenticios post test

**Tabla 20**

*Correlación condición física y hábitos alimenticios post test*

		Correlaciones		
			Nivel de condición física	Habitos de alimentacion saludable
Nivel de condición física	Correlación de Pearson	de	1	,960**
	Sig. (bilateral)			,000
	N		160	160
Hábitos de alimentación saludable	Correlación de Pearson	de	,960**	1
	Sig. (bilateral)		,000	
	N		160	160



**Interpretación:** El resultado en la tabla N° 17, muestra el grado de correlación entre la variable condición física y hábitos de alimentación, prueba pos – test en los estudiantes, cuyo valor es de 0,960, significa que hay una relación positiva muy alta entre las variables.

#### 5.1.4.1 Correlación nivel de condición física y hábitos alimenticios post test

**Tabla 21**

*Correlación condición física y alimentos glúcidos post test*

Correlaciones				
		Nivel de condición física		Alimentos de composición glucídica
Nivel de condición física	de	Correlación de Pearson	1	,941**
		Sig. (bilateral)		,000
		N	160	160
Alimentos de composición glucídica	de	Correlación de Pearson	,941**	1
		Sig. (bilateral)	,000	
		N	160	160

**Interpretación:** El resultado en la tabla N° 18, muestra el grado de correlación entre la variable condición física y consumo de alimentos con componentes glucídicas, prueba pos – test en los estudiantes, cuyo valor es de 0,941, significa que hay una relación positiva muy alta entre la variable y dimensión.

#### 5.1.4.2 Correlación nivel de condición física y alimentos de composición proteica

**Tabla 22**

*Correlación condición física y alimentos de composición proteica*

Correlaciones				
		Nivel de condición física		Alimentos de composición proteica
Nivel de condición física	de	Correlación de Pearson	1	,947**
		Sig. (bilateral)		,000
		N	160	160
Alimentos de composición proteica	de	Correlación de Pearson	,947**	1
		Sig. (bilateral)	,000	
		N	160	160



**Interpretación:** El resultado en la tabla N° 19, muestra el grado de correlación entre la variable condición física y consumo de alimentos con componentes proteicas, prueba pos – test en los estudiantes, cuyo valor es de 0,947, significa que hay una relación positiva muy alta entre la variable y dimensión.

#### 5.1.4.3 Correlación nivel de condición física y alimentos de composición de lípidos

**Tabla 23**

*Correlación condición física y alimentos de composición de lípidos*

Correlaciones				
			Nivel de condición física	Alimentos de composición lipídica
Nivel de condición física	de	Correlación de Pearson	1	,914**
		Sig. (bilateral)		,000
		N	160	160
Alimentos de composición lipídica	de	Correlación de Pearson	,914**	1
		Sig. (bilateral)	,000	
		N	160	160

**Interpretación:** El resultado en la tabla N° 20, muestra el grado de correlación entre la variable condición física y consumo de alimentos con componentes lipídicas, prueba pos – test en los estudiantes, cuyo valor es de 0,914, significa que hay una relación positiva muy alta entre la variable y dimensión.

#### 5.1.4.4 Correlación nivel de condición física y consumo de agua y verduras

**Tabla 24**

*Correlación condición física y consumo de agua y verduras*

Correlaciones				
			Nivel de condición física	Consumo de agua y verdura
nivel de condición física	de	Correlación de Pearson	1	,960**
		Sig. (bilateral)		,000
		N	160	160
consumo de agua y verdura	de	Correlación de Pearson	,960**	1
		Sig. (bilateral)	,000	
		N	160	160



**Interpretación:** El resultado en la tabla N°21, muestra el grado de correlación entre la variable condición física y consumo de verduras y agua, prueba post – test en los estudiantes, cuyo valor es de 0,960, significa que hay una relación positiva muy alta entre la variable y dimensión.

### 5.1.5 Tabla y figuras de condición física y hábitos de alimentación

#### 5.1.5.1 Tabla y figura de nivel de condición física post test

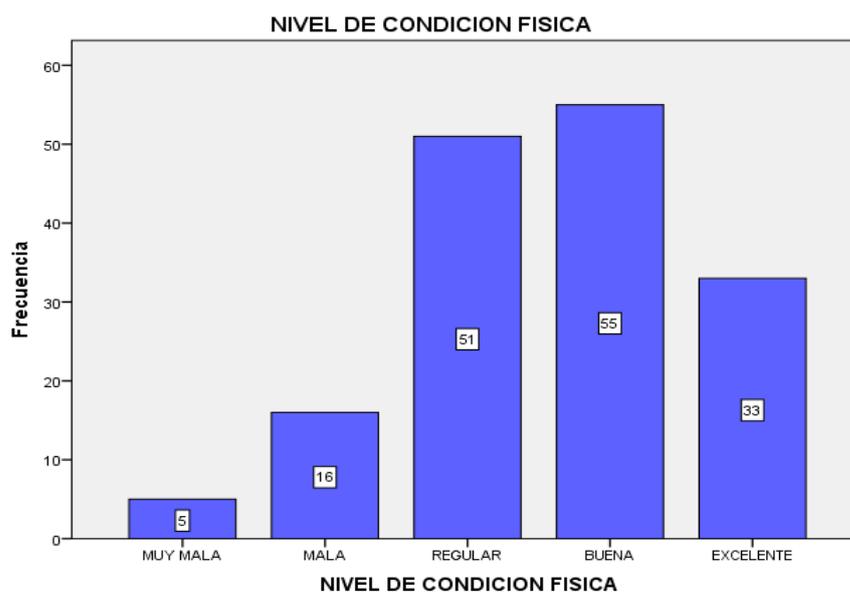
**Tabla 25**

*Frecuencia nivel de condición física post test*

		Nivel de condición física			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy mala	5	3,1	3,1	3,1
	Mala	16	10,0	10,0	13,1
	Regular	51	31,9	31,9	45,0
	Buena	55	34,4	34,4	79,4
	Excelente	33	20,6	20,6	100,0
	Total	160	100,0	100,0	

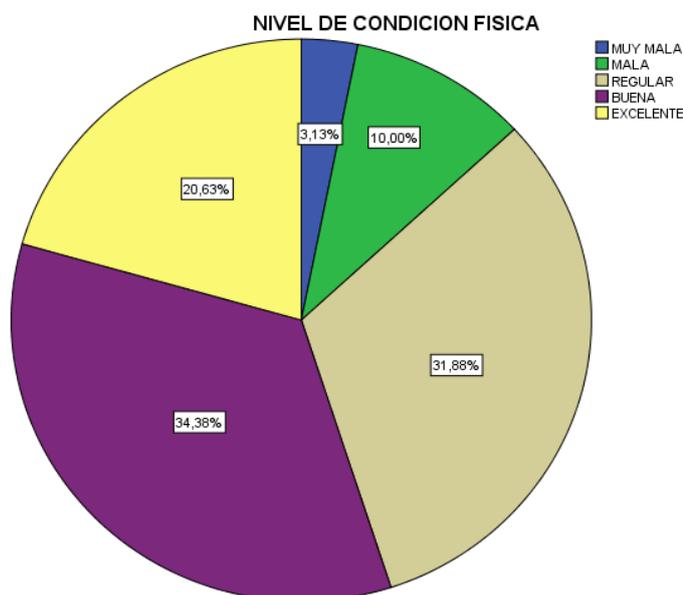
**Figura 21**

*Figura de nivel de condición física post test*



**Figura 22**

*Nivel de condición física post test*



**Interpretación:** La figura N°22, muestra el resultado de evaluación del nivel de condición física prueba pos test en los estudiantes, el 20,63% se ubicaron en la escala de medición de “Excelente”, el 34,38 %en la escala de “bueno” así mismo el 31,88% en la escala de “regular”, como también el 10,00 en la escala de “mala” y finalmente el 3,13% en la escala de “muy mala”

### 5.1.5.2 Tabla y figura de condición física de velocidad

**Tabla 26**

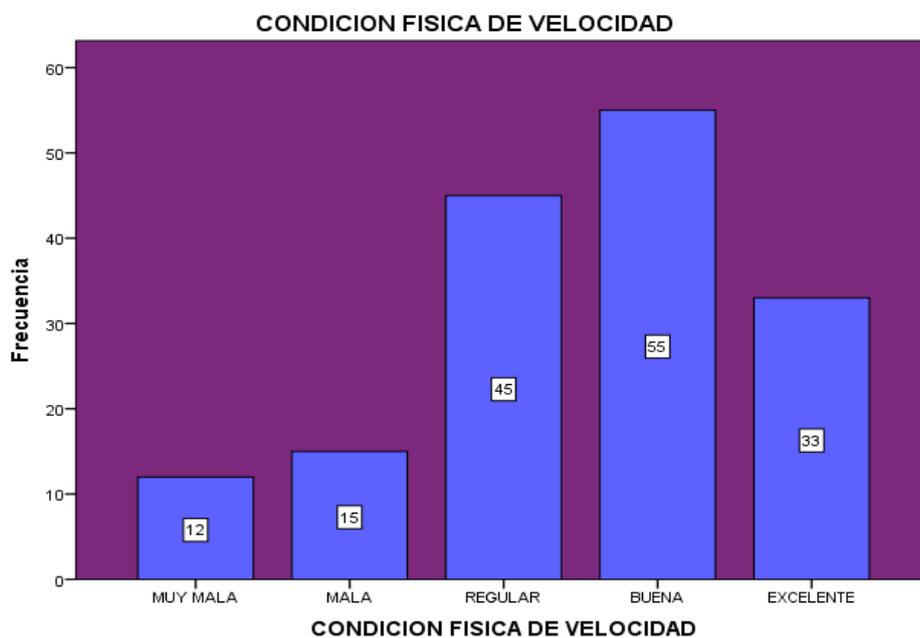
*Frecuencia condición física de velocidad*

Condición física de velocidad				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy mala	12	7,5	7,5
	Mal	15	9,4	16,9
	Regular	45	28,1	45,0
	Buena	55	34,4	79,4
	Excelente	33	20,6	100,0
Total	160	100,0	100,0	



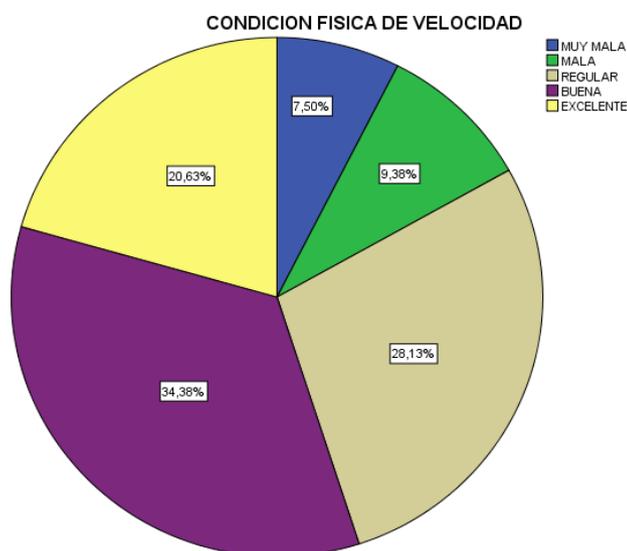
**Figura 23**

*Figura de condición física de velocidad*



**Figura 24**

*Figura de condición física de velocidad*



**Interpretación:** La figura N° 24, muestra el resultado de evaluación del nivel de condición física de velocidad prueba pos test en los estudiantes, el 20,63% se ubicaron en la escala de medición de “Excelente”, el 34,38 % en la escala de “bueno” así mismo el 28,13% en la escala de “regular”, como también el 9,38 en la escala de “mala” y finalmente el 7,50% en la escala de “muy mala”



### 5.1.5.3 Tabla y figura de condición física de fuerza

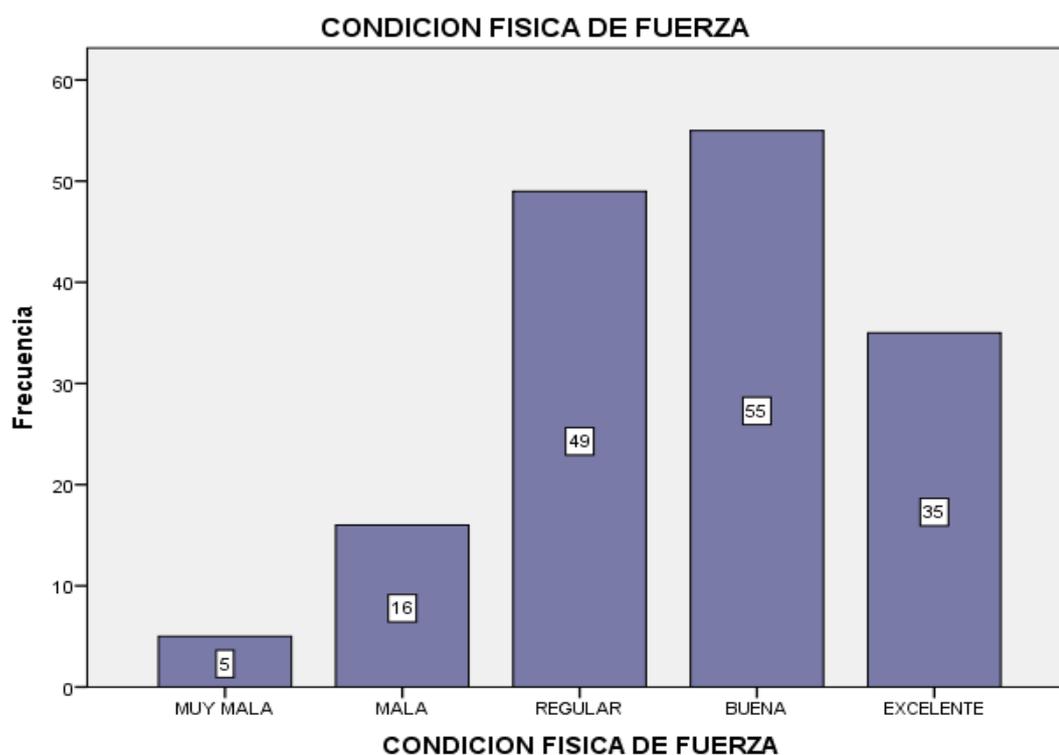
**Tabla 27**

*Frecuencia condición física de fuerza*

Condición física de fuerza				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Muy mala	5	3,1	3,1
	Mala	16	10,0	13,1
Válid o	Regular	49	30,6	43,8
	Buena	55	34,4	78,1
	Excelente	35	21,9	100,0
	Total	160	100,0	

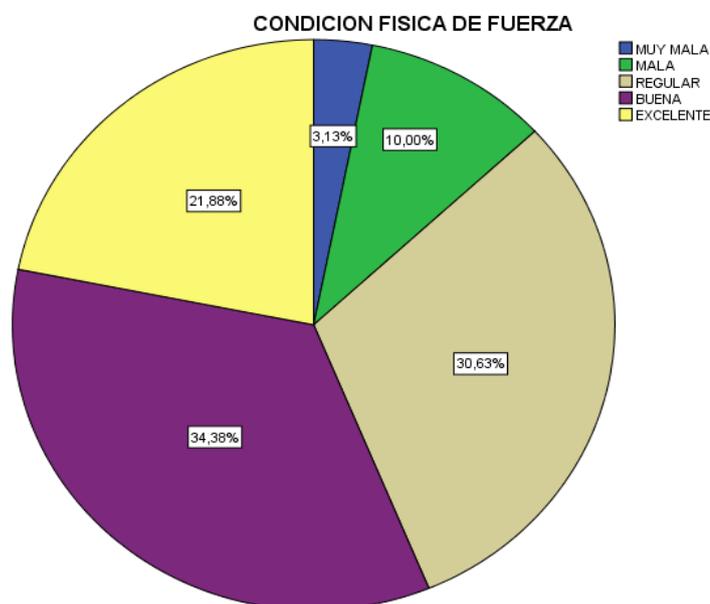
**Figura 25**

*Figura de condición física de fuerza*



**Figura 26**

*Figura de condición física de fuerza*



**Interpretación:** La figura N° 26, muestra el resultado de evaluación del nivel de condición física de fuerza prueba pos test en los estudiantes, el 21,88% se ubicaron en la escala de medición de “Excelente”, el 34,38 % en la escala de “bueno” así mismo el 30,63% en la escala de “regular”, como también el 10,00 en la escala de “mala” y finalmente el 3,13% en la escala de “muy mala”

**5.1.5.1. Tabla y figura de condición física de flexibilidad post test**

**Tabla 28**

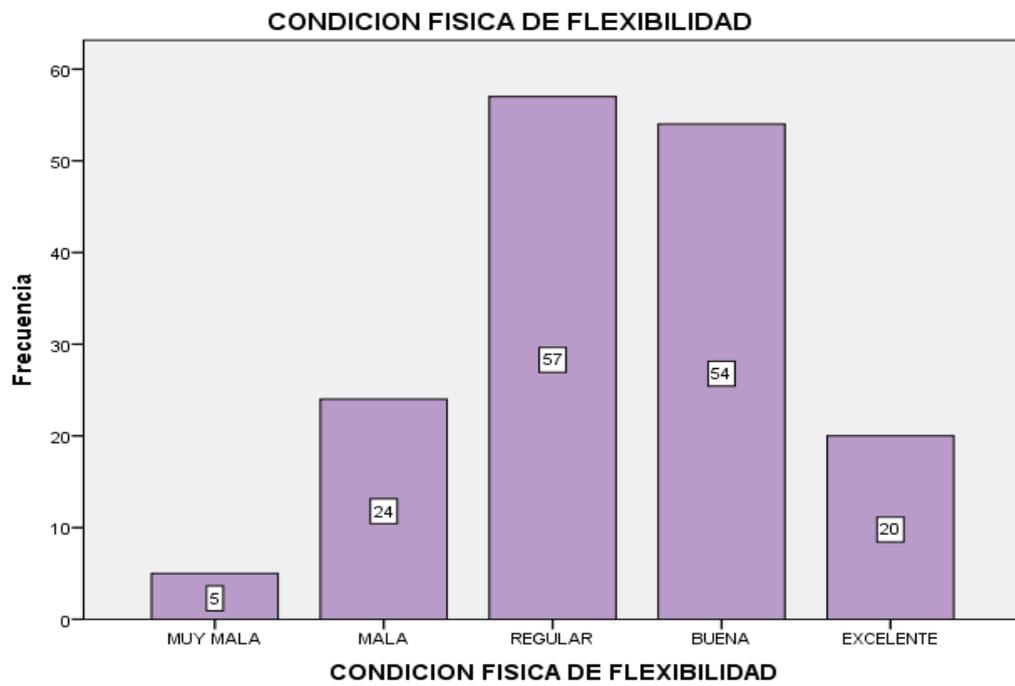
*Condición física de flexibilidad post test*

Condición física de flexibilidad				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	muy mala	5	3,1	3,1
	mala	24	15,0	18,1
	regular	57	35,6	53,8
	buena	54	33,8	87,5
	excelente	20	12,5	100,0
Total	160	100,0	100,0	



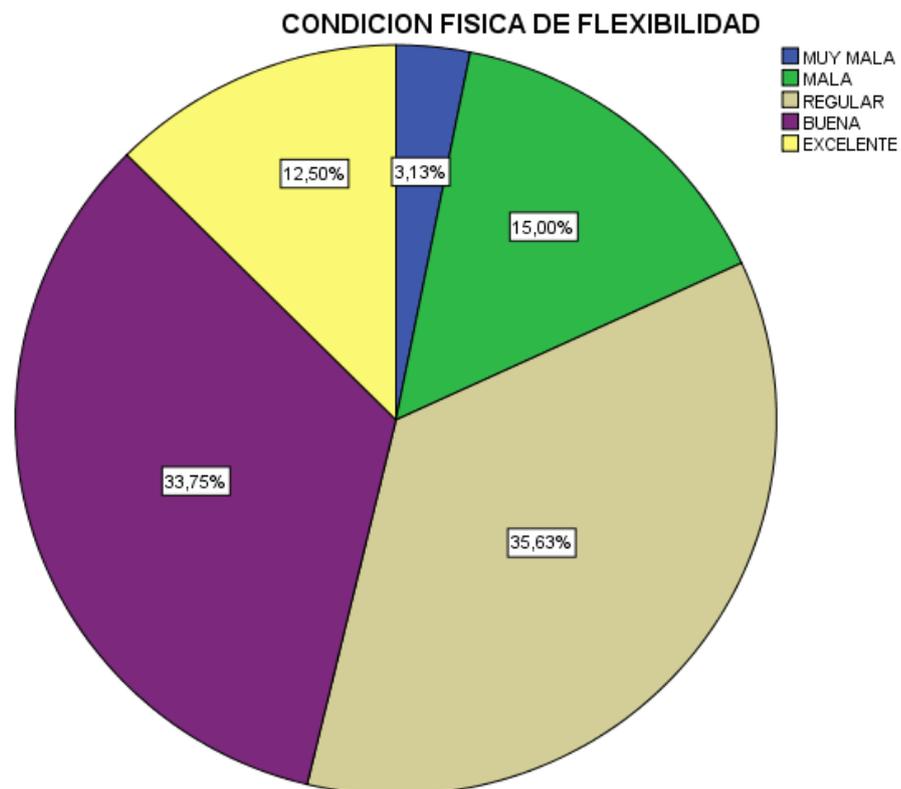
**Figura 27**

*Condición física de flexibilidad post test*



**Figura 28**

*Condición física de flexibilidad post test*



**Interpretación:** La figura N° 28, muestra el resultado de evaluación del nivel de condición física de flexibilidad prueba pos test en los estudiantes, el 12,50% se ubicaron en la escala de medición de “Excelente”, el 33,75% en la escala de “bueno” así mismo el 35,63% en la escala de “regular”, como también el 15,00 en la escala de “mala” y finalmente el 3,13% en la escala de “muy mala”

#### 5.1.5.4 Tabla y figura de condición física de resistencia post test

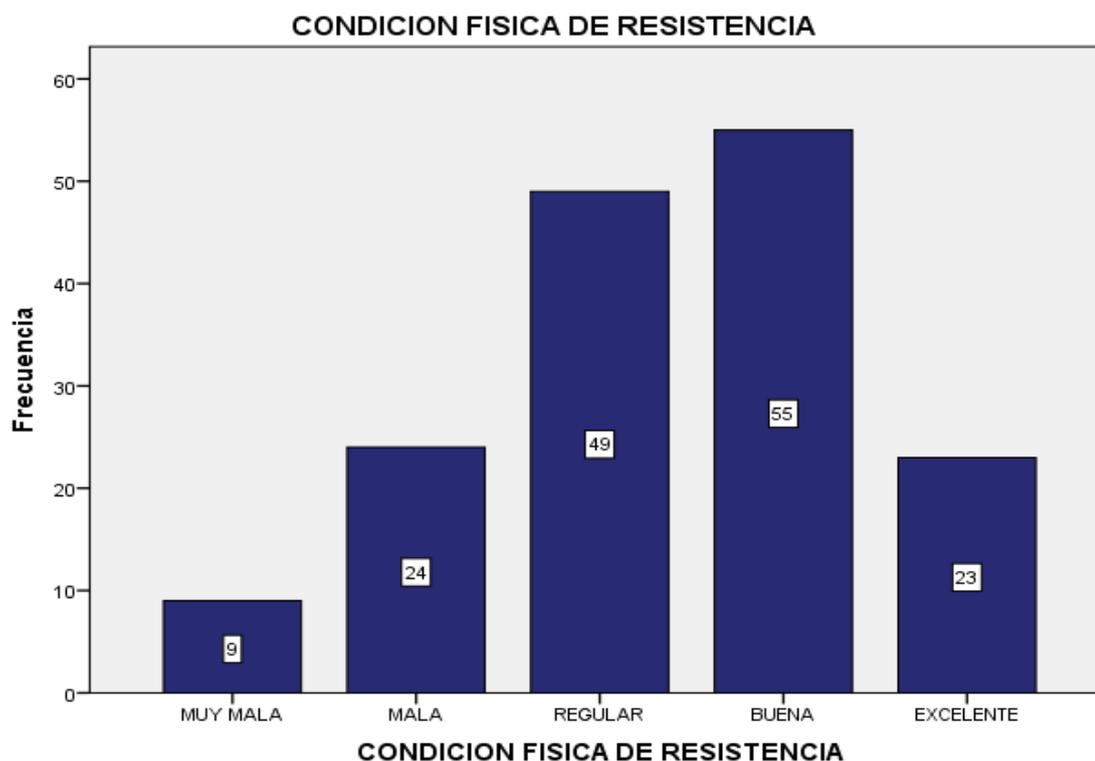
**Tabla 29**

*Condición física de resistencia post test*

		Condición física de resistencia			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy mala	9	5,6	5,6	5,6
	Mala	24	15,0	15,0	20,6
	Regular	49	30,6	30,6	51,3
	Buena	55	34,4	34,4	85,6
	Excelente	23	14,4	14,4	100,0
	Total	160	100,0	100,0	

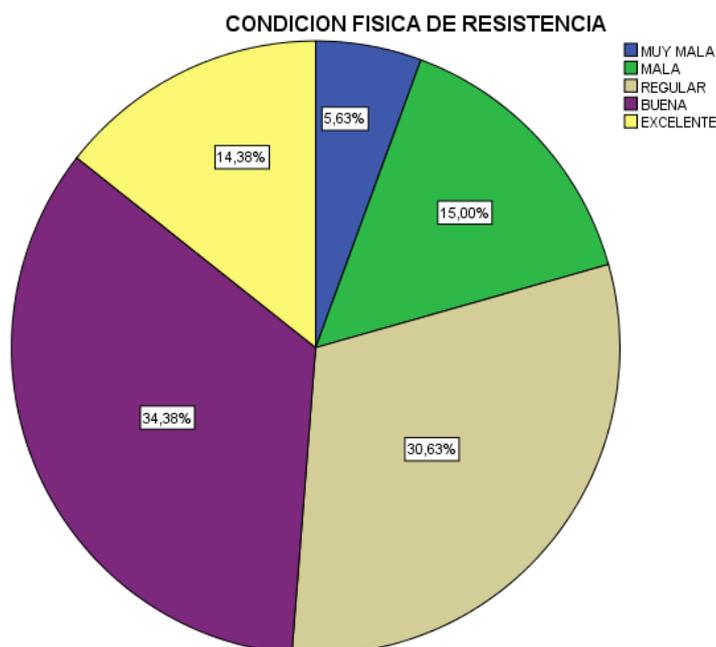
**Figura 29**

*Condición física de resistencia post test*



**Figura 30**

*Condición física de resistencia post test*



**Interpretación:** La figura N° 28, muestra el resultado de evaluación del nivel de condición física de resistencia prueba pos test en los estudiantes, el 14,36% se ubicaron en la escala de medición de “Excelente”, el 34,38% en la escala de “bueno” así mismo el 30,63% en la escala de “regular”, como también el 15,00 en la escala de “mala” y finalmente el 5,63% en la escala de “muy mala”

#### 5.1.5.5 Frecuencia y tablas de hábitos de alimentación post test

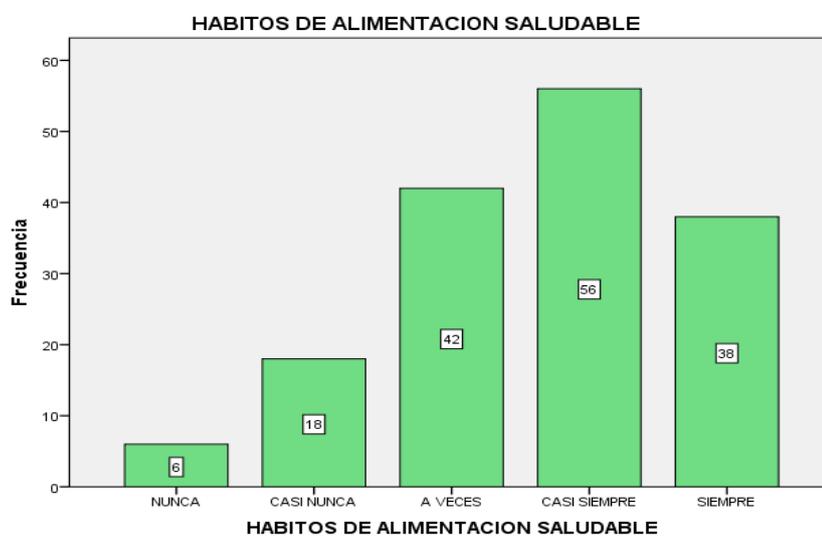
**Tabla 30**

*Hábitos de alimentación post test*

Hábitos de alimentación saludable					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	6	3,8	3,8	3,8
	Casi nunca	18	11,3	11,3	15,0
	A veces	42	26,3	26,3	41,3
	Casi siempre	56	35,0	35,0	76,3
	Siempre	38	23,8	23,8	100,0
	Total	160	100,0	100,0	

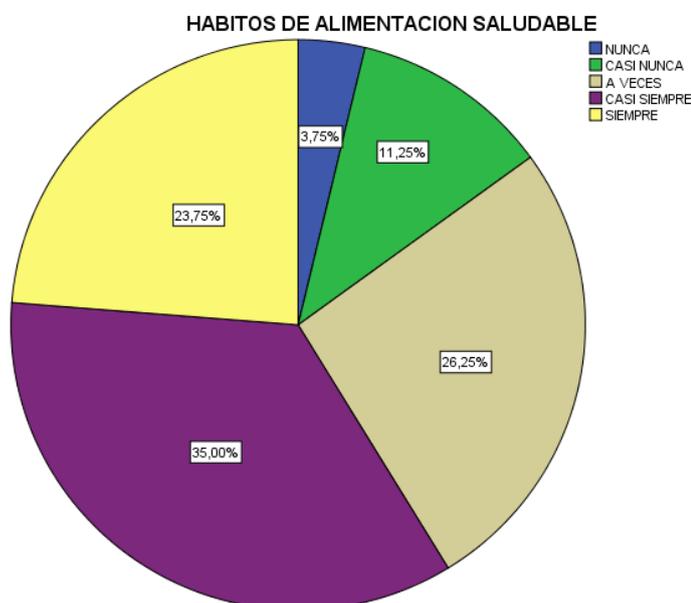
**Figura 31**

*Hábitos de alimentación post test*



**Figura 32**

*Hábitos de alimentación post test*



**Interpretación:** La figura N° 32, muestra el resultado de evaluación respecto al consumo de alimentos saludables prueba pos test en estudiantes, el 23,75% manifestaron que consumen “siempre” el 35,00% mencionaron que consumen “casi siempre” así mismo el 26,25% mencionaron que consumen “a veces”, el 11,25% manifestaron que consumen “casi nunca” y finalmente el 3,75% manifestaron que no consumen “nunca”



### 5.1.5.6 Frecuencia y tablas de consumo de agua y verdura post test

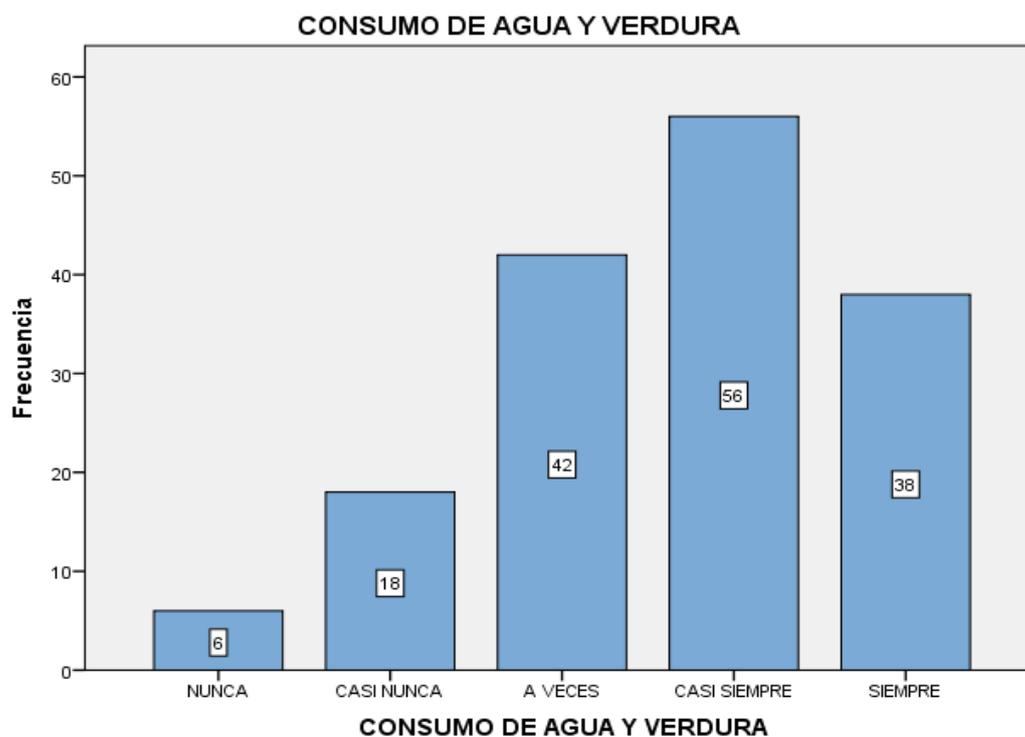
**Tabla 31**

*Consumo de agua y verdura post test*

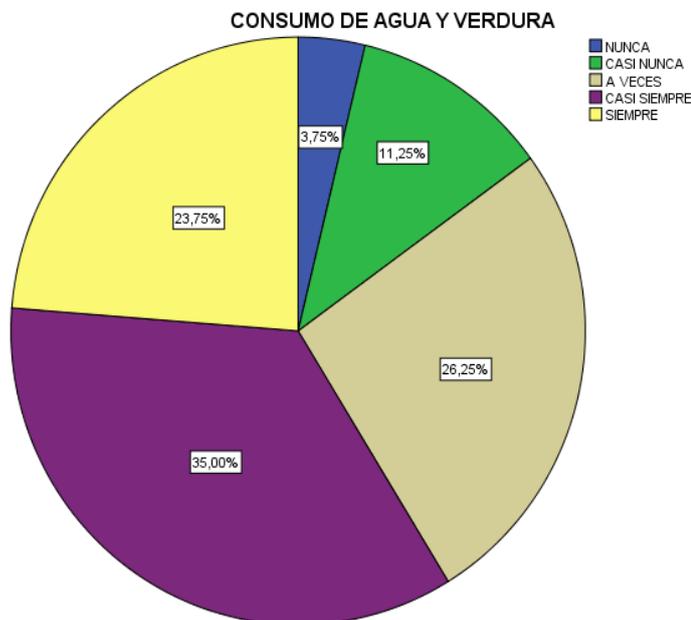
Consumo de agua y verdura				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje e válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	6	3,8	3,8
	Casi nunca	18	11,3	15,0
	A veces	42	26,3	41,3
	Casi siempre	56	35,0	76,3
	Siempre	38	23,8	100,0
	Total	160	100,0	100,0

**Figura 33**

*Consumo de agua y verdura post test*



**Figura 34**  
*Consumo de agua y verdura post test*



**Interpretación:** La figura N° 34, muestra el resultado de evaluación respecto al consumo de agua y verduras prueba pos test en estudiantes, el 23,75% manifestaron que consumen “siempre” el 35,00% mencionaron que consumen “casi siempre” así mismo el 26,25% mencionaron que consumen “a veces”, el 11,25% manifestaron que consumen “casi nunca” y finalmente el 3,75% manifestaron que no consumen “nunca”

#### 5.1.5.7 Frecuencia y tablas de consumo de alimentos de composición de glúcidos post test

**Tabla 32**

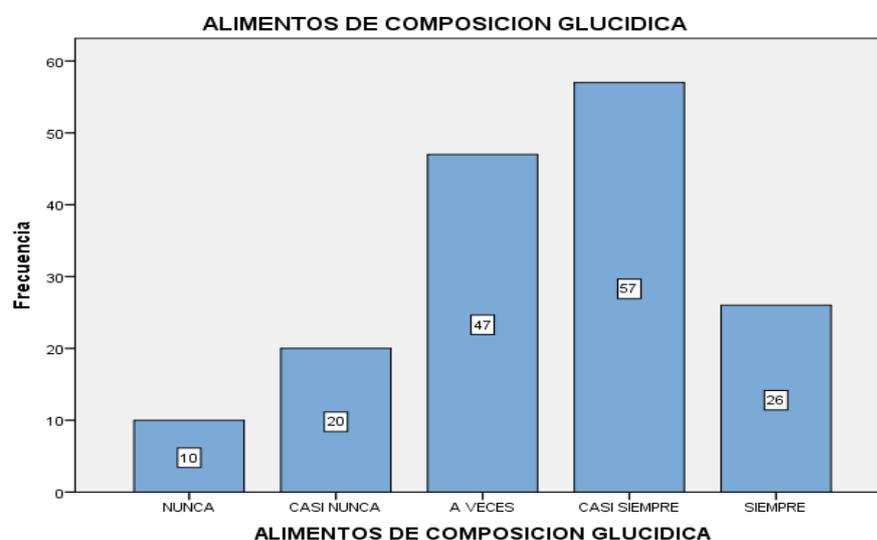
*Consumo de alimentos de composición de glúcidos post test*

Alimentos de composición glucídica				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	10	6,3	6,3
	Casi nunca	20	12,5	18,8
	A veces	47	29,4	48,1
	Casi siempre	57	35,6	83,8
	Siempre	26	16,3	100,0
	Total	160	100,0	100,0



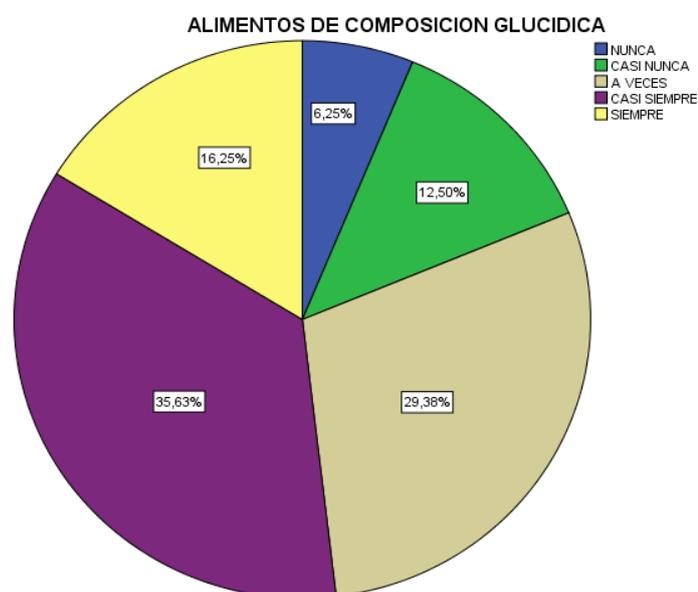
**Figura 35**

*Consumo de alimentos de composición de glúcidos post test*



**Figura 36**

*Consumo de alimentos de composición de glúcidos post test*



**Interpretación:** La figura N° 36, muestra el resultado de evaluación respecto al consumo de alimentos saludable con composición glucídica, prueba pos test en estudiantes, el 16,25% manifestaron que consumen “siempre” el 35,63% mencionaron que consumen “casi siempre” así mismo el 29,36% mencionaron que consumen “a veces”, el 12,50% manifestaron que consumen “casi nunca” y finalmente el 6,25% manifestaron que no consumen “nunca”



### 5.1.5.8 Frecuencia y tablas de consumo de alimentos de composición de proteica post test

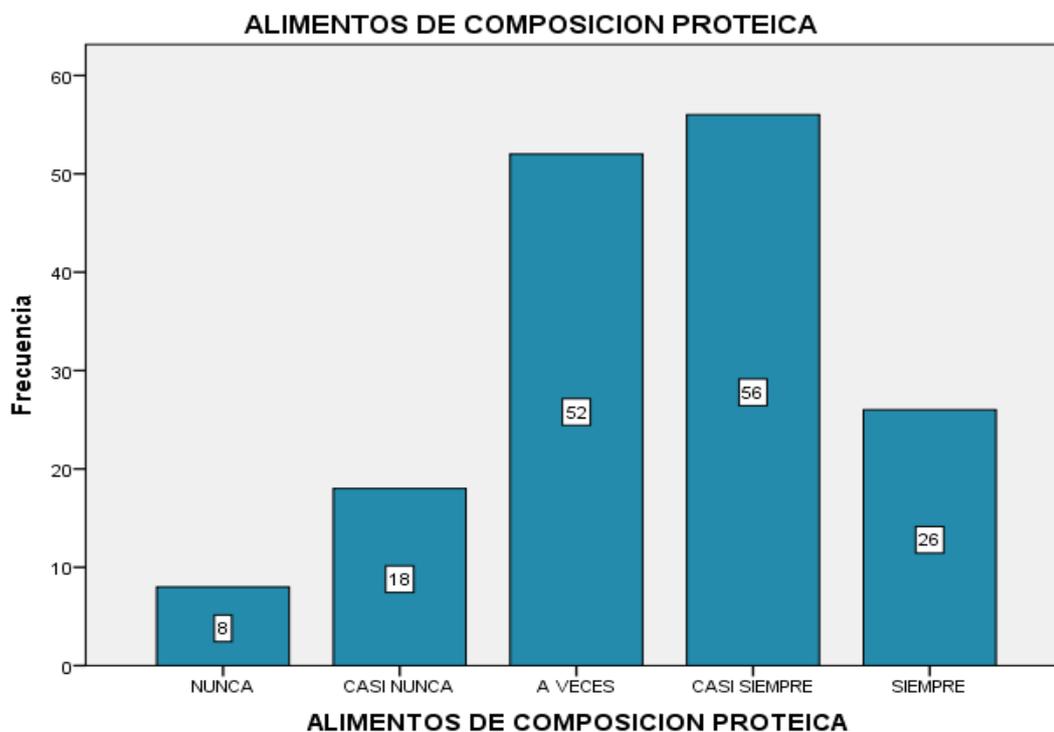
**Tabla 33**

*Consumo de alimentos de composición de proteica post test*

Alimentos de composición proteica				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	8	5,0	5,0
	Casi nunca	18	11,3	16,3
	A veces	52	32,5	48,8
	Casi siempre	56	35,0	83,8
	Siempre	26	16,3	100,0
	Total	160	100,0	100,0

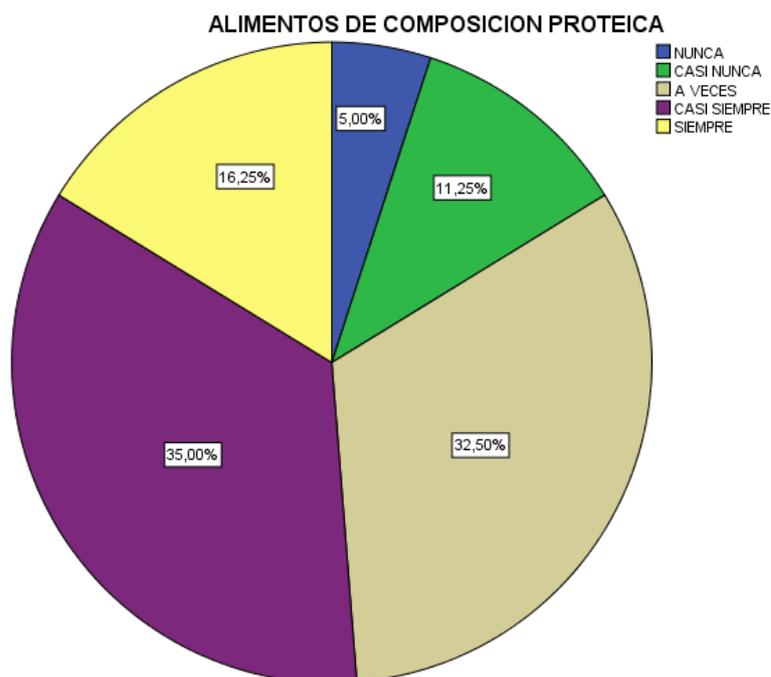
**Figura 34**

*Consumo de alimentos de composición de proteica post test*



**Figura 37**

*Consumo de alimentos de composición de proteica post test*



**Interpretación:** La figura N° 38, muestra el resultado de evaluación respecto al consumo de alimentos saludable con composición proteica, prueba post test en estudiantes, el 16,25% manifestaron que consumen “siempre” el 35,00% mencionaron que consumen “casi siempre” así mismo el 32,50% mencionaron que consumen “a veces”, el 11,25% manifestaron que consumen “casi nunca” y finalmente el 5,00% manifestaron que no consumen “nunca”

#### 5.1.5.9 Frecuencia y tablas de consumo de alimentos de composición de lípidos post test

**Tabla 35**

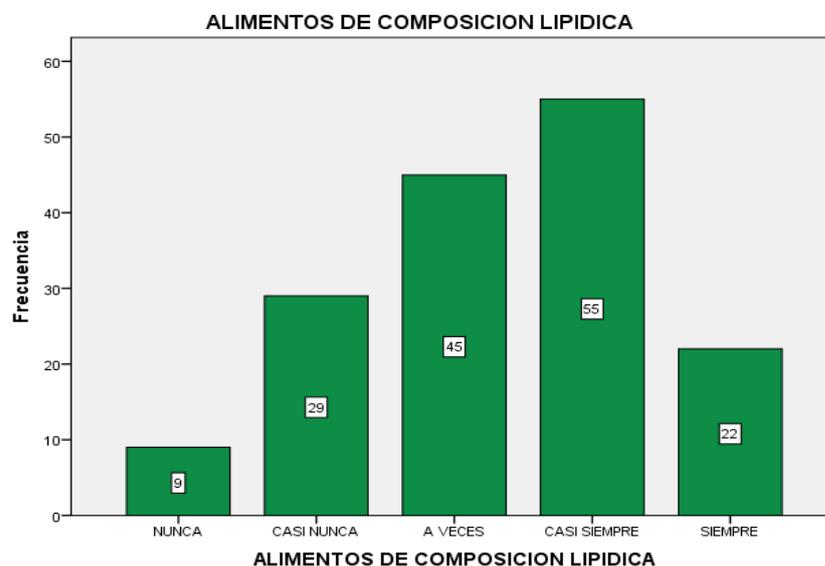
*Consumo de alimentos de composición de lípidos post test*

Alimentos de composición lipídica				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	9	5,6	5,6
	casi nunca	29	18,1	23,8
	a veces	45	28,1	28,1
	casi siempre	55	34,4	34,4
	siempre	22	13,8	13,8
	Total	160	100,0	100,0



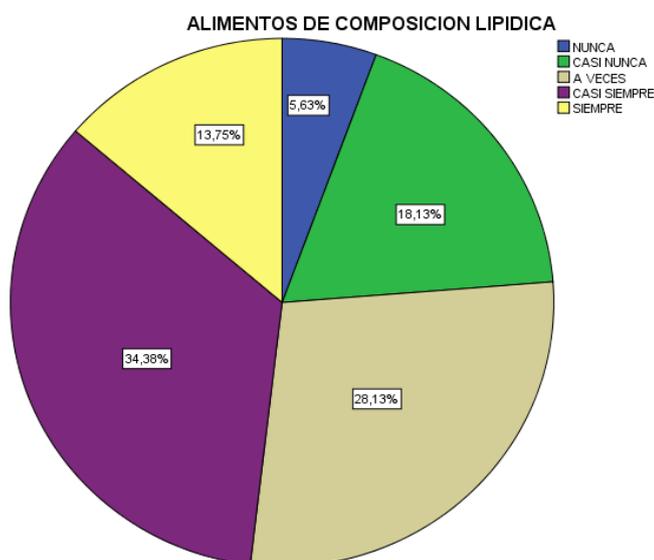
**Figura 38**

*Consumo de alimentos de composición de lípidos post test*



**Figura 39**

*Consumo de alimentos de composición de lípidos post test*



**Interpretación:** La figura N° 40, muestra el resultado de evaluación respecto al consumo de alimentos saludable con composición lipídica, prueba post test en estudiantes, el 13,75% manifestaron que consumen “siempre” el 34,38% mencionaron que consumen “casi siempre” así mismo el 28,13% mencionaron que consumen “a veces”, el 18,13% manifestaron que consumen “casi nunca” y finalmente el 5,63% manifestaron que no consumen “nunca”



## 5.2 Discusión

Esta investigación tuvo como propósito demostrar la correlación del programa de sesiones de aprendizaje en educación física para desarrollar conocimientos de condición física y hábitos de nutrición en aislamiento de los alumnos del VII ciclo de la I.E. Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021, se pudo descifrar la relación con la prueba de coeficiente de correlación de Pearson, cuyo valor es de 0,960, significa que hay una relación significativa bastante positiva muy alta en las variables investigadas, quiere decir mientras el estudiante adquiera conocimiento respecto a la condición física y las dimensiones de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, mejora de manera significativa sus hábitos de alimentación y consumo equilibrado de proteínas, carbohidratos, lípidos, verduras e ingesta de agua, de esta forma con el resultado obtenido se obtuvo comprobar la hipótesis planteada para esta investigación, por tanto refiere la relación entre la variable conocimiento de condición física y hábitos de alimentación en los alumnos, estos resultado permiten contrastar por Nilmini (2016), efecto de un programa de intervención de educación para la salud sobre los hábitos saludables e índice de masa corporal de escolares, donde concluye que los estudiantes sometidos al programa de alimentación y practica de las actividades físicas los cuales están relacionados con la condición física logran mejorar de manera significativa sus hábitos de nutrición y su condición física, así también Según, Briones (2019) Actividad física y rendimiento cognitivo de estudiantes de bachillerato – educación básica de jóvenes, concluye a que los efecto positivos del plan y la guía de actividad física así mismo el plan de alimentación saludable mejoro su condición física y hábitos de alimentación, en similar sentido bajo lo mencionado anteriormente y escudriñar los resultados afirmamos cuando se enfatice mejor en promover el conocimiento de la condición física y hábitos de nutrición en los estudiantes se lograra mejorar de manera positiva las variables mencionadas.

Así mismo la investigación tenía como objetivo contrastar de qué forma el programa de educación física para desarrollar conocimientos de condición física contribuye en el consumo de alimentos proteicos en los estudiantes del VII ciclo de la I.E. Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021, se encontró la relación entre la variable conocimiento de condición física y habito de alimentación proteica, cuyo valor es de 0,947, relación positiva alta de la variable y dimensión, no indica que el conocimiento y práctica de la condición física está estrechamente vinculada a los hábitos de alimentación balanceada con componente de origen proteico, este resultado obtenido se logra probar la hipótesis planteada en la investigación, donde relaciona la variable conocimiento de condición física y habito de



alimentación relacionada con la ingesta de proteína, a la vez el resultado obtenido por Navarro (2016) Relación entre el auto concepto físico y el disfrute en las clases de educación física en escolares de educación primaria, concluye que los estudiantes que poseen autopercepción y mejor autoestima son el grupo que desarrollar actividad física de manera adecuada en la clases de educación física, así mismo por otro lado, Martínez (2020) Relaciones sociales en la clase de educación física para la una convivencia armoniosa, hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento por covid-19, concluye que a medida se desarrolló el programa para mejorar las relaciones sociales en la clase de educación física los estudiante mejoraron de manera significativa la variable, a la vez sus hábitos de alimentación y sus actitudes mejoraron de manera significativa para desarrollar actividad física, de los resultados obtenidos con respecto del objetivo específico, podemos afirmar que el conocimiento y práctica de condición física tiene aportes significativos relacionados a los hábitos de alimentación con compuestos de origen proteico.

Así mismo la investigación tuvo como objetivo específico demostrar de qué manera un programa de educación física para desarrollar conocimientos de condición física va a contribuir en el consumo de alimentos de origen de hidratos de carbono en los estudiantes del VII ciclo de la I.E. Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021, se encontró relación entre la variable conocimiento de condición física y habito de alimentación de composición glucídica cuyo valor es 0,941, quiere decir que hay una relación significativa positiva muy alta de la variable y la dimensión, esto menciona que el conocimiento y práctica de la condición física está estrechamente vinculada a los hábitos de alimentación balanceada con componente de origen glucídica, de esta forma se logró probar la hipótesis planteada para la investigación, refiriendo la relación entre la variable conocimiento de condición física y habito de alimentación relacionada con la ingesta de glúcidos, así mismo, Mamani (2017) en su investigación, Actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno, concluye que los estudiantes de la ciudad de Puno no logran desarrollar actividad física de acuerdo a los estándares que maneja la OMS, dichas escalas son menores en damas en relación a los estudiantes varones, también Aguilar y Yupia (2018) Actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares, concluye que los estudiantes que logran desarrollar actividad física, progresaron de manera significativa en su condición física a asimismo su bienestar psicológico mejoro, a partir de los resultados obtenidos respecto al objetivo específico, podemos afirmar que el conocimiento y práctica de condición física tiene aportes significativos relacionados a los hábitos de alimentación y la ingesta de glúcidos.



## CAPÍTULO VI

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 6.1 Conclusiones

**Primera:** En esta tesis se demostró de qué manera el programa de sesiones de educación física para desarrollar conocimientos de condición física va a contribuir en hábitos de alimentación en aislamiento de los estudiantes del VII ciclo de la I.E. Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021, según el análisis estadístico el coeficiente de correlación de Pearson es de 0,960, nos indica una correlación positiva muy alta de las variables mencionadas, en la variable nivel de conocimiento de condición física se evaluó la fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia en hábitos de alimentación el consumo de proteínas, carbohidratos, lípidos, verduras y consumo de agua.

**Segundo:** Así mismo en la investigación se contrastó la relación entre la variable condición física y hábitos de alimentación proteica en los estudiantes del VII ciclo de la I.E. Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021, lo obtenido del coeficiente de correlación de Pearson es 0,947, lo que señala que hay una relación positiva alta de la variable estudiada y la dimensión.

**Tercero:** Además la investigación realizada demostró, de qué manera el programa de educación física para desarrollar conocimientos de condición física va a contribuir en el consumo de alimentos de origen de hidratos de carbono en los estudiantes del VII ciclo de la I.E. Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021, obteniéndose el resultado en la prueba de correlación de Pearson el valor 0,941, indicando que hay relación positiva muy alta de la variable y la dimensión.

**Cuarto:** También la investigación comparó la relación entre el programa de educación física para desarrollar conocimientos de condición física y el consumo de alimentos de origen lipídico, en los estudiantes del VII ciclo de la I.E. Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021, logrando comparar los datos obtenidos con prueba estadística correlación de Pearson cuyo valor es 0,914, señalando que hay una relación positiva alta de la variable y la dimensión.

**Quinto:** Por otra parte se demostró la relación entre el programa de educación física para desarrollar conocimientos de condición física y el consumo de agua, verduras en los



estudiantes del VII ciclo de la I.E. Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay-2021, se demostró la relación con la prueba estadística correlación de Pearson obteniendo el valor 0,960, nos indica que existe relación positiva muy alta entre la variable y la dimensión.

## 6.2 Recomendaciones

Se recomienda al Gobierno Regional de Apurímac, generar espacios de capacitaciones y especialización a los profesionales ligados a la práctica de ejercicio físico, recreación y deportes, en el tema hábitos de alimentación y condición física, los cuales permita alfabetizar en la correcta práctica, selección de alimentos balanceados y consumo proporcional en proteínas, carbohidratos, lípidos de verduras y agua.

Se sugiere a la Unidad de Gestión Local, implementar programas virtuales en hábitos de alimentación saludable los cuales se puedan balancear el consumo de alimentos a partir de lo que producen en su contexto, para complementar y fomentar una vida saludable orientar a través de planes y programas de alimentación a los maestros del área de educación y su masificación en las familias.

Se sugiere a la Institución Educativa, promover espacio de capacitación en los programas de Qali Qarma, madres de familia en difundir la importancia y manejo de hábitos de alimentación balanceada y su relación con la condición física a partir de la práctica de actividad física.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ayahuaca. (2018). *Nivel de interés por la educación física en estudiantes del VII Ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática Tawantinsuyo de la ciudad de desaguadero – 2017*. Universidad Nacional del Altiplano de Puno.
- Brionnes. (2019). *Actividad física y rendimiento cognitivo de estudiantes de bachillerato – educación básica de jóvenes*. Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación.
- Caballero. (2018). *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V Ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018*. Escuela de Posgrado de la Universidad Cesar Vallejo.
- Calderon. (2015). *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V Ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018*. Escuela de Posgrado de la Universidad Cesar Vallejo.
- Calderon. (2015). *Proceso de planificación para la enseñanza aprendizaje del área de educación física en alumnos de la Institución Educativa N° 20709 Laraos – Yauyos- Lima, .* Universidad Nacional del Centro del Perú.
- Fortaleza. (1988). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo.: I.S.C.F Manuel Fajardo*. Ciudad Habana.
- Gastaiz. (2017). *Competencia motriz y motivación de logro en las clases de educación física en chicas estudiantes de educación secundaria*. Universidad del País de Vasco.
- Grosser. (1989). *Alto Rendimiento Deportivo*. Barcelona.
- Gutierrez. (2019). *Nivel de actividad física y frecuencia de consumo de frutas y verduras en estudiantes del Instituto Técnico de Seguridad Salud y Medio Ambiente, Lima – Perú, 2017, Universidad Peruana Unión, Facultad de ciencias de la salud, Escuela profesional de Nutrici*. Universidad Peruana Unión, Facultad de ciencias de la salud, Escuela profesional de Nutrici.
- Harre. (1988). *Teoría del entrenamiento Deportivo*. Ciudad Habana.
- Lopez. (2017). *Composición corporal, imagen corporal, actividad física y salud en niños y*



- adolescentes*. Universidad de Murcia- España Facultad de Psicología.
- Mamani. (2017). *Actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno, investigación realizada por la Escuela Profesional de Educación Física*. Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad Nacional del Altiplano, UNA, Puno, Perú.
- Martinez. (2020). *Relaciones sociales en la clase de educación física para la una convivencia armoniosa*, . Universidad Pedagógica Nacional de Bogotá- Colombia.
- Metodología de la Enseñanza de la Educación Física. Tomo I. La Habana, 1981: Editorial Pueblo.*  
(s.f.).
- Muros. (2014). *Efecto de un programa de actividad física sobre el rendimiento aeróbico y la fuerza de prensión manual en niños*. Mexico.
- Nacional, C. (2016). *Programa curricular de Educación Básica Regular* . Ministerio de Educación, Lima Perú.
- Nilmini. (2016). *Efecto de un programa de intervención de educación para la salud sobre los hábitos saludables e índice de masa corporal de escolares*, . Universidad Autónoma de San Luis Potosí, Facultad de Enfermería y Nutrición.
- Núñez. (2015). *Estudio de la satisfacción de la imagen corporal en educación primaria. Relaciones con la actividad física y el nivel de condición física de los escolares*. Universidad de Málaga, Facultad de Ciencia de la Educación.
- Ozolin. (1983). *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. . Ciudad de la Habana: Ed. Científico Técnica.
- Pila. (1998). *Preparación Física I Nivel*. España.
- Pila, A. (1981). *Metodología de la Enseñanza de la Educación Física. Tomo I*. . La Habana, 1981: : Editorial Pueblo.
- Platonov. (1993). *Sistema Físico para el desarrollo de la fuerza explosiva de los diferentes planos musculares en los corredores de 100 metros planos*. España- Madrid.
- Ponce. (2016). *Programa de intervención de educación física para mejorar la salud integral en los estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa “Sebastián Barranta”, Camaná – Arequipa 2016*. Universidad Nacional de San Agustín, Escuela de posgrado.



## ANEXOS



## CONSISTENCIA DE LA INVESTIGACIÓN

**Título:** Propuesta de sesiones de educación física para desarrollar conocimientos de condición física y su relación con hábitos de alimentación en confinamiento en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021.

Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Va/ Di	Metodología
¿De qué manera el programa de sesiones de educación física para desarrollar conocimientos de condición física se relaciona con los hábitos de alimentación en confinamiento en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021.	Demostrar la relación del programa de sesiones de educación física para desarrollar conocimientos de condición física y los hábitos de alimentación en confinamiento de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021.	El programa de sesiones de educación física para desarrollar conocimientos de condición física se relaciona positivamente en la alimentación en confinamiento de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021.	<p><b>Condición física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Capacidad de fuerza</li> <li>➤ Capacidad de velocidad</li> <li>➤ Capacidad de resistencia</li> <li>➤ Capacidad de flexibilidad</li> </ul> <p><b>Alimentación según su composición.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Proteínas</li> <li>➤ Carbohidratos</li> <li>➤ Lípidos</li> <li>➤ Agua</li> <li>➤ Verduras</li> </ul>	<p><b>Tipo de investigación</b></p> <p>Básica</p> <p><b>Diseño de investigación</b></p> <p>No experimental, correlacional</p> <p><b>Población objetiva</b></p> <p><b>Población accesible</b></p> <p>326 estudiantes</p> <p><b>Muestra</b></p> <p>160 estudiantes</p> <p><b>Técnicas</b></p> <p style="text-align: right;"><b>e</b></p>
<b>Problemas Específicos</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Hipótesis Específicos</b>		
¿De qué manera el programa de educación física para desarrollar conocimientos de condición física se relaciona con el consumo de alimentos de origen proteicos en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021.	Determinar la relación del programa de educación física para desarrollar conocimientos de condición física y el consumo de alimentos proteicos en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021.	El programa de educación física para desarrollar conocimientos de condición física se relaciona positivamente en el consumo de alimentos de origen proteico en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021.		
¿De qué manera el programa de educación física para desarrollar conocimientos de condición física se relaciona con el consumo de alimentos	Demostrar la relación del programa de educación física para desarrollar conocimientos de condición física y el consumo de	El programa de educación física para desarrollar conocimientos de condición física se relaciona positivamente en el consumo de alimentos de origen de		

<p>de origen de hidrataos de carbono en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021.</p>	<p>alimentos de origen de hidratos de carbono en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021.</p>	<p>hidratos de carbono en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021.</p>	<p><b>instrumentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Test de capacidades físicas.</li> <li>➤ Test de alimentación balaceada</li> </ul>
<p>¿De qué manera el programa de educación física para desarrollar conocimientos de condición física se relaciona con el consumo alimentos de origen de lípidos en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021.</p>	<p>Determinar la relación del programa de educación física para desarrollar conocimientos de condición física y el consumo de alimentos de origen lípidos en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021.</p>	<p>El programa de educación física para desarrollar conocimientos de condición física se relaciona en el consumo de alimentos de origen de lípidos en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021.</p>	<p><b>Técnicas de procesamiento de información</b></p> <p>Hoja Word, hoja de cálculo Excel y SSPS 24</p>
<p>¿De qué manera el programa de educación física para desarrollar conocimientos de condición física se relaciona con el consumo de agua, verduras y frutas en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021.</p>	<p>Demostrar la relación del programa de educación física para desarrollar conocimientos de condición física y el consumo de agua, verduras y frutas en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021.</p>	<p>El programa de educación física para desarrollar conocimientos de condición física se relaciona positivamente en el consumo de agua, verduras, frutas en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021.</p>	

### Batería de Pruebas de Rendimiento Físico

Autor: Jimmy Díaz Manrique

Adaptado: Eduardo Santos Díaz Caramantín

Apellidos y Nombres: .....

Datos antropométricos: .....

Fecha inicial:		Fecha final:		
Talla :		Peso:		
Edad :		Sexo:		
<b>Capacidad organizativa</b>	<b>Test</b>	<b>Control inicial</b>	<b>Control final</b>	<b>Resultado</b>
<b>Velocidad</b>	Desplazamiento			
<b>Fuerza</b>	Planchas			
	Abdominales			
	Hiper extensiones			
	Salto			
<b>Flexibilidad</b>	Seat And Reach			
<b>Resistencia</b>	Cooper			
<b>Observaciones</b>				



## Descripción y proceso de aplicación del test de condición física

### **VELOCIDAD:**

#### **PRUEBA DE 40 METROS**

**Objetivo:** medir la velocidad de desplazamiento en una distancia de 40 metros.

#### **Ejecución:**

El ejecutante se coloca en posición de salida de pie. Cuando el cronometro está listo, el ejecutante sale a toda velocidad tratando de hacer el menor tiempo posible en los 40 metros.

#### **Material y Marcación:**

Se marca una pista o área de carrera de 40 metros; debe poseer 10 o 15 metros de más como área de detención, se debe adecuar al tipo de deporte, en nuestro caso pista de tierra. Además de la pista se utiliza un cronometro se debe contar con una cinta métrica, lápiz para anotación y hojas de anotación

#### **Anotación:**

Se anota en segundos y centésimas el tiempo que el ejecutante tarda en recorrer la distancia de 40 metros. El cronometro se activa en el mismo momento en que el ejecutante despegar uno de los dos pies del suelo y se detiene cuando pasa el pecho por encima de la línea imaginaria de llegada. El cronometrista debe colocarse exactamente en la línea de meta, no antes ni después, se le dan dos intentos

#### **Reglas:**

1. El ejecutante no debe tocar línea de salida
2. La partida es de pie
3. No se permite ninguna carrera de impulso, el ejecutante sale de posición estática.



## **FUERZA**

### **Prueba: Flexión de brazos**

#### **Objetivo:**

Realizar la mayor cantidad de flexiones de brazos en posición prona

**Ejecución:** Se ejecutante colocará de cubito ventral con los brazos flexionados lateralmente a la altura del pecho. Elevará su cuerpo con la ayuda de sus brazos la mayor cantidad de veces en un minuto, el pecho debe llegar al piso para ser válido el test y no deben chocar las rodillas con el suelo.

#### **Valoración:**

Se registrará el número de repeticiones bien ejecutada.

#### **Material:**

Se utilizará un cronometro y piso liso

#### **Anotación:**

Se cuenta la cantidad de flexiones realizadas en un minuto. Se le dan dos intentos.

### **Prueba: Abdominales en 1 minuto**

#### **Objetivo:**

Medir la fuerza-resistencia de los músculos lumbo-abdominales

#### **Ejecución:**

El deportista se acuesta sobre la espalda, con las piernas flexionadas, los pies de planta sobre el suelo y los brazos cruzados sobre el pecho con las manos en los hombros. Un compañero sujeta firmemente los pies contra el suelo, que estarán de 30 a 45 cm. de los glúteos, evitando que se despeguen del mismo. A la señal de “listos” - “ya”, el deportista se sienta y toca con sus codos los muslos; inmediatamente retorna a la posición inicial y continúa repitiendo el ejercicio hasta que el entrenador le diga “alto”, justamente un minuto después de haber sido iniciado.

#### **Material:**

Campo al aire libre (césped) y cronómetro.



**Anotación:**

Se anota el total de repeticiones realizadas correctamente en un minuto. Se le dan dos intentos.

**Prueba: Híper extensiones**

**Objetivo:**

Realizar una híper flexión del tronco en posición prona con los brazos en la nuca.

**Ejecución:**

El ejecutante se coloca en posición decúbito ventral en el suelo, donde en un minuto se realizará la mayor cantidad de elevaciones de la cabeza sin levantar los pies, pues estarán sujetos por un compañero y llevará las manos en la nuca constantemente.

**Valoración:**

Se registrará el número de repeticiones bien ejecutadas

**Material:**

Se utilizará un cronometro y piso liso

**Anotación:**

Se cuenta la cantidad de flexiones realizadas en un minuto.se le dan dos intentos.

**Prueba: Salto**

**Objetivo:**

Determinar a “grosso modo”, el predominio del tipo de fibra muscular y medir la potencia de losmúsculos extensores de las articulaciones de tobillo, rodilla y cadera.

**Ejecución:**

El ejecutante se coloca de lado junto a una pared oscura; extiende verticalmente el brazo más próximo a esta, por encima de la cabeza, y la toca con los dedos impregnados de cal. Se separa unos 20cm y después de una flexión de piernas salta arriba lo más fuerte que pueda y vuelve a tocar la pared lo más alto posible. Repite el salto tres veces con algún descanso entre ellos. Se anula el salto en que se desplaza un pie antes de realizarlo.



**Material:**

Pared oscura (preferiblemente para ver las marcas), una cinta métrica o metro de madera, cal, una escalera pequeña o banco, lápiz y hoja de anotaciones.

**Anotación:**

Se otorga el mejor salto de los tres, medido en centímetros (diferencia entre la primera marca y la segunda hecha en la pared).

**FLEXIBILIDAD:**

**Prueba: Test Seat and Reach**

**Objetivo:**

Medir la elasticidad y Flexibilidad de los músculos de la espalda baja, de los glúteos y de los isquiotibiales.

**Ejecución:**

Descalzo, el ejecutante se sienta con las piernas extendidas y los pies colocados de planta contra el aparato. Los pies separados al ancho de los hombros, los brazos extendidos y las manos colocadas, una arriba de la otra, sobre el aparato. Desde esta posición el deportista flexiona el tronco tanto como pueda buscando alcanzar con sus manos la mayor distancia posible y mantiene la posición hasta que el entrenador lea la distancia alcanzada. Repite el ejercicio 3 veces, para evitar que las rodillas puedan ser flexionadas, un ayudante o colaborador apoya las manos en las mismas.

**Material:**

Un cajón de madera como se muestra en el dibujo y con las medidas exteriores.

**Anotación:**

Se anota la mayor distancia alcanzada en los 3 intentos realizados y se lee al centímetro más cercano.



**RESISTENCIA:**

**Prueba: Test de los 12 minutos o Test de**

**Cooper****Objetivo:**

Determinar el consumo máximo de oxígeno, mediante un esfuerzo continuo por espacio de 12 minutos.

**Ejecución:**

Conviene hacerla con grupos máximos de 10 ejecutantes. Estos se colocan en la línea de partida y a la voz de “listos” inicia su actividad con salida en posición de pie.

**Material:**

Una pista o terreno con una distancia mínima de 150 metros en forma de rectángulo, círculo o cuadrado. Un cronómetro, una cinta métrica, silbato, lápiz y hoja de anotación serían los materiales indispensables para esta prueba.

**Anotación:**

Cada vez que alguno de los alumnos pasa por la línea de partida se les marca un rayita. Al final se contará el número de veces que paso y los metros más que pudo haber recorrido. Para obtener el número exacto de metros se	<b>Menos de 30 años</b>	<b>30 a 39 años</b>	<b>40 a 49 años</b>
---	-------------------------	---------------------	---------------------



realiza multiplicando el número de vueltas por los metros de la pista, más los metros que pudo recorrer			
<b>Es calas</b>			
<b>Muy Mala</b>	Menos de 1600 m	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m
<b>Mala</b>	1600 a 2199 m	1500 a 1899 m	1400 a 1699 m
<b>Regular</b>	2200 a 2399 m	1900 a 2299 m	1700 a 2099 m
<b>Buena</b>	2400 a 2800 m	2300 a 2700 m	2100 a 2500 m
<b>Excelente</b>	Más de 2800 m	Más de 2700 m	Más de 2500 m



## Cuestionario sobre hábitos alimentarios dirigidos a adolescentes

**Nombres y apellidos:**

.....**Edad:**.....

**Sexo:**.....**grado:**.....**sección:**.....**fecha:**...

**Introducción:** estimados estudiantes el presente cuestionario forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre los hábitos alimentarios en los estudiantes. Agradezco tu colaboración

**Indicaciones:** marcar con una x, una alternativa según tus hábitos en el último mes:

1. ¿Cuántas comidas principales consumes al día?
  - a) 5 comidas
  - b) 4 comidas
  - c) 3 comidas
  - d) 2 comidas
  - e) 1 comida
  
2. ¿Qué tipo de preparación sueles consumir en las comidas principales?
  - a) Sancochados a la plancha
  - b) Estofado y guiso
  - c) Al horno
  - d) Saltados
  - e) Frituras y broaster
  
3. ¿Cuál es el tiempo que dedicas para almorzar y cenar?
  - a) Más de 20 minutos
  - b) De 15 a 20 minutos



- c) De 10 a 15 minutos
  - d) De 5 a 10 minutos
  - e) Menos de 5 minutos
4. ¿Con que frecuencia tomas desayuno?
- a) Diario
  - b) 5 a 6 veces a la semana
  - c) 3 a 4 veces a la semana
  - d) 1 a 2 veces a la semana
  - e) Nunca
5. Marca los alimentos que comes en el refrigerio
- a) Frutas en trozos o picadas
  - b) Pan con pollo, huevo, palta
  - c) Hamburguesa o salchipapas
  - d) Snacs y/ o galletas
  - e) Nada
6. ¿Qué tipo de bebidas tomas en el refrigerio?
- a) Agua natural
  - b) Refrescos de fruta natural
  - c) Infusiones
  - d) Néctares y /0 bebidas hidratantes
  - e) Gaseosa
7. ¿En qué forma comes las frutas?
- a) Fresca entera con cascara
  - b) Fresca entera sin cascara



- c) Fresca picada o en trozos
  - d) En jugos
  - e) En extractos
8. ¿A qué hora sueles almuerzas?
- a) 12: pm a 12:59 p.m.
  - b) 1:00 p.m. a 1:59 p.m.
  - c) 2:00 p.m. a 2:59 p.m.
  - d) Más de las 3:00 p.m.
  - e) No tienen horario
9. ¿En dónde sueles almorzar?
- a) En casa
  - b) En restaurant
  - c) Quiosco del colegio
  - d) Puestos autorizados
  - e) Puestos de ambulantes
10. ¿Qué actividad realizas mientras almuerzas o cenas
- a) Conversar en la mesa
  - b) Escuchar radio
  - c) Leer
  - d) Ver televisión
  - e) Jugar o utilizar celular



### Encuesta de consumo de alimentos

Estimado estudiante. Te invito a que completes la siguiente encuesta marcando con una x sobre tu consumo habitual de alimentos en el último mes.

N°		Alimentos	Nunca	Mensual	Semanal	Diario	
				1 a 3 veces al mes	1 a 3 veces a la semana	1 a 2 veces al día	3 a 5 veces al día
Alimentos reguladores	1	Frutas (1 unidad)					
	2	Verduras crudas (1 porción ensalada)					
Alimentos proteicos	3						
	4	Consumo de leche, yogurt, queso (1 vaso 1 tajada)					
	5	Pescado					
	6	Pollo					
	7	Huevo de gallina					
	8	Res, hígado, sangrecita					
Alimentos de hidratos de carbono	9	Pan (1 unidad)					
	10	Cereales (arroz) trigo, quinua, maíz Tubérculos (papa, yuca, camote)					
	11	Aceitunas, palta, maní, pecanas, nueces					
	12	Menstras					





PERU Ministerio de Educación



**DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN APURÍMAC**  
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL DE ABANCAY  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA CON FORMACIÓN TÉCNICA INDUSTRIAL

## CONSTANCIA

La dirección de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica "Industrial" de Abancay de esta ciudad;

Hace constar

**Las señoritas Bachilleres en Educación:** Verónica, QUISPE JUSTO y Noemí Adriela, AGUIRRE QUINTANILLA, han realizado la aplicación del programa denominado "PROPUESTA DE SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA DESARROLLAR CONOCIMIENTOS DE CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN CONFINAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA DE FORMACIÓN TÉCNICA INDUSTRIAL DE ABANCAY- 2021", cuyo desarrollo de actividades se realizó en coordinación con el docente del área de Educación Física de la Institución Educativa.

Se otorga la presente constancia a solicitud de los interesados para fines que vea por conveniente

Abancay, 31 de agosto del 2021



*Ernesto Lima Cruz*  
Mag. Ernesto Lima Cruz  
DIRECTOR

**INFORME DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO PARA SER APLICADO EN INVESTIGACIÓN TITULADA “PROPUESTA DE SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA DESARROLLAR CONOCIMIENTOS DE CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN CONFINAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA DE FORMACIÓN TÉCNICA INDUSTRIAL DE ABANCAY- 2021”**

**Apellidos y Nombres .....**

**Especialidad en relación al instrumentos evaluado.**

.....  
.....  
.....  
.....

**Grado Académico**

.....  
.....  
.....  
.....

**Nombre del instrumento validado y evaluado.**

.....  
.....  
.....  
.....

**Observaciones**

.....  
.....  
.....  
.....

**Conclusiones**

.....  
.....  
.....  
.....

  
.....  
**Mg. Sara Auxilio Cuellar**

**Nombre del validador**  
**DNI: 42318893**



**INFORME DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO PARA SER APLICADO EN INVESTIGACIÓN TITULADA “PROPUESTA DE SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA DESARROLLAR CONOCIMIENTOS DE CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN CONFINAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA DE FORMACIÓN TÉCNICA INDUSTRIAL DE ABANCAY- 2021”**

**Apellidos y Nombres MAMANI CORREA JORGE RUFINO Especialidad en relación al instrumento evaluado.**

**Docente de Educación Física**

**Grado Académico**

**MAGISTER EN GESTIÓN EDUCATIVA**

**Nombre del instrumento validado y evaluado.**

**CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS DIRIGIDOS A ADOLESCENTES**

**Observaciones**

.....  
.....  
.....  
.....

**Conclusiones**

**El instrumento permite identificar y evaluar sobre los hábitos alimentarios de los adolescentes; por lo que puede ser aplicado tal como está.**



**Nombre del validador Jorge Rufino Mamani Correa  
DNI: 29567758**



**INFORME DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO PARA SER APLICADO EN INVESTIGACIÓN TITULADA “PROPUESTA DE SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA DESARROLLAR CONOCIMIENTOS DE CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN CONFINAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA DE FORMACIÓN TÉCNICA INDUSTRIAL DE ABANCAY- 2021”**

**Apellidos y Nombres SANCHEZ VALENZUELA JULER Especialidad en relación al instrumentos evaluado.**

**Docente de Educación Física**

**Grado Académico**

**MAGISTER EN GESTIÓN EDUCACIONAL**

**MAGISTER EN GESTIÓN DE LOS ENTORNOS VIRTUALES APLICADOS A LA EDUCACIÓN**

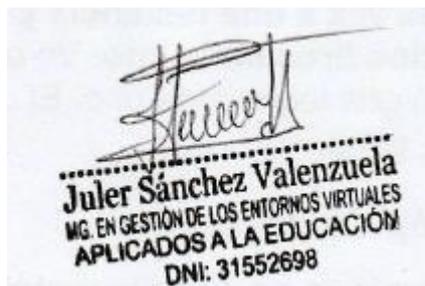
**Nombre del instrumento validado y evaluado. BATERÍA DE PRUEBAS DE RENDIMIENTO FÍSICO**

**Observaciones**

.....  
.....  
.....  
.....

**Conclusiones**

**El instrumento permite identificar y evaluar el rendimiento físico; por lo tanto puede ser aplicado tal como está**



**Juler Sánchez Valenzuela**  
MG. EN GESTIÓN DE LOS ENTORNOS VIRTUALES  
APLICADOS A LA EDUCACIÓN  
DNI: 31552698

**Nombre del validador**



**INFORME DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO PARA SER APLICADO EN INVESTIGACIÓN TITULADA “PROPUESTA DE SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA DESARROLLAR CONOCIMIENTOS DE CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN CONFINAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA DE FORMACIÓN TÉCNICA INDUSTRIAL DE ABANCAY- 2021”**

**Apellidos y Nombres ROMERO CONTRERAS LISBETH ALVENIA Especialidad en relación al instrumentos evaluado.**

**Docente de Educación Física**

**Grado Académico**

**MAGISTER EN GESTIÓN EDUCATIVA Y ACREDITACIÓN DE LA CALIDAD**

**Nombre del instrumento validado y evaluado.**

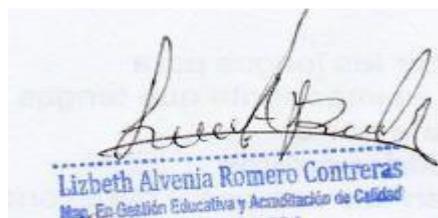
**CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS DIRIGIDOS A ADOLESCENTES**

**Observaciones**

.....  
.....  
.....  
.....

**Conclusiones**

**El instrumento permite identificar sobre los hábitos alimentarios de los adolescentes, puede ser aplicado.**



Lizbeth Alvenia Romero Contreras  
Mag. En Gestión Educativa y Acreditación de Calidad

**Nombre del validador DNI: 41313734**



**INFORME DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO PARA SER APLICADO EN INVESTIGACIÓN TITULADA “PROPUESTA DE SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA DESARROLLAR CONOCIMIENTOS DE CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN CONFINAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA DE FORMACIÓN TÉCNICA INDUSTRIAL DE ABANCAY- 2021”**

**Apellidos y Nombres GUZMÁN PALOMINO FÉLIX CESAREspecialidad en relación al instrumentos evaluado.**

**Docente de Educación Física**

**Grado Académico**

**MAGISTER EN GERENCIA EDUCATIVA ESTRATÉGICA**

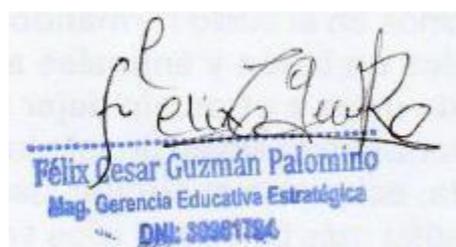
**Nombre del instrumento validado y evaluado. BATERÍA DE PRUEBAS DE RENDIMIENTO FÍSICO**

**Observaciones**

.....  
.....  
.....  
.....

**Conclusiones**

**El instrumento puede ser aplicado**



Félix Cesar Guzmán Palomino  
Mag. Gerencia Educativa Estratégica  
DNI: 30961794

**Nombre del validadorDNI: 30961794**



**INFORME DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO PARA SER APLICADO EN INVESTIGACIÓN TITULADA “PROPUESTA DE SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA DESARROLLAR CONOCIMIENTOS DE CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN CONFINAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA DE FORMACIÓN TÉCNICA INDUSTRIAL DE ABANCAY- 2021”**

**Apellidos y Nombres** MAMANI CORREA JORGE RUFINO Especialidad en relación al instrumentos evaluado.

Docente de Educación Física

**Grado Académico**

MAGISTER EN GESTIÓN EDUCATIVA

Nombre del instrumento validado y evaluado. BATERÍA DE PRUEBAS DE RENDIMIENTO FÍSICO

**Observaciones**

.....  
.....  
.....  
.....

**Conclusiones**

El instrumento permite identificar y evaluar el rendimiento físico



Nombre del validador Jorge Rufino Mamani Correa DNI: 29567758



**INFORME DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO PARA SER APLICADO EN INVESTIGACIÓN TITULADA “PROPUESTA DE SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA DESARROLLAR CONOCIMIENTOS DE CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN CONFINAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA DE FORMACIÓN TÉCNICA INDUSTRIAL DE ABANCAY- 2021”**

**Apellidos y Nombres GUZMÁN PALOMINO FÉLIX CESAREspecialidad en relación al instrumentos evaluado.**

**Docente de Educación Física**

**Grado Académico**

**MAGISTER EN GERENCIA EDUCATIVA ESTRATÉGICA**

**Nombre del instrumento validado y evaluado.**

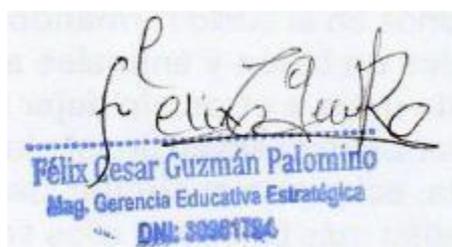
**CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS DIRIGIDOS A ADOLESCENTES**

**Observaciones**

.....  
.....  
.....  
.....

**Conclusiones**

**El instrumento puede ser aplicado**



**Nombre del validadorDNI: 30961794**



**INFORME DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO PARA SER APLICADO EN INVESTIGACIÓN TITULADA “PROPUESTA DE SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA DESARROLLAR CONOCIMIENTOS DE CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN CONFINAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA DE FORMACIÓN TÉCNICA INDUSTRIAL DE ABANCAY- 2021”**

**Apellidos y Nombres ROMERO CONTRERAS LISBETH ALVENIA Especialidad en relación al instrumentos evaluado.**

**Docente de Educación Física**

**Grado Académico**

**MAGISTER EN GESTIÓN EDUCATIVA Y ACREDITACIÓN DE LA CALIDAD**

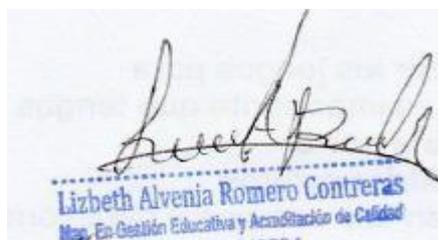
**Nombre del instrumento validado y evaluado. BATERÍA DE PRUEBAS DE RENDIMIENTO FÍSICO**

**Observaciones**

.....  
.....  
.....  
.....

**Conclusiones**

El instrumento permite identificar y evaluar el rendimiento físico, puede ser aplicado.



Lizbeth Alvenia Romero Contreras  
Mag. En Gestión Educativa y Acreditación de Calidad

Nombre del validador DNI: 41313734



### Batería de Pruebas de Rendimiento Físico

Autor: Jimmy Díaz Manrique Adaptado: Eduardo Santos Díaz

Caramantín

**Apellidos y Nombres:** .....

**Datos antropométricos:** .....

Fecha inicial:		Fecha final:		
Talla :		Peso:		
Edad :		Sexo:		
<b>Capacidad organizativa</b>	<b>Test</b>	<b>Control inicial</b>	<b>Control final</b>	<b>Resultado</b>
<b>Velocidad</b>	Desplazamiento			
<b>Fuerza</b>	Planchas			
	Abdominales			
	Hiper extensiones			
	Salto			
<b>Flexibilidad</b>	Seat And Reach			
<b>Resistencia</b>	Cooper			
<b>Observaciones</b>				



## Descripción y proceso de aplicación del test de condición física

### **VELOCIDAD:**

#### **PRUEBA DE 40 METROS**

**Objetivo:** medir la velocidad de desplazamiento en una distancia de 40 metros.

#### **Ejecución:**

El ejecutante se coloca en posición de salida de pie. Cuando el cronometro está listo, el ejecutante sale a toda velocidad tratando de hacer el menor tiempo posible en los 40 metros.

#### **Material y Marcación:**

Se marca una pista o área de carrera de 40 metros; debe poseer 10 o 15 metros de más como área de detención, se debe adecuar al tipo de deporte, en nuestro caso pista de tierra. Además de la pista se utiliza un cronometro. se debe contar con una cinta métrica, lápiz para anotación y hojas de anotación

#### **Anotación:**

Se anota en segundos y centésimas el tiempo que el ejecutante tarda en recorrer la distancia de 40 metros. El cronometro se activa en el mismo momento en que el ejecutante despega uno de los dos pies del suelo y se detiene cuando pasa el pecho por encima de la línea imaginaria de llegada. El cronometrista debe colocarse exactamente en la línea de meta, no antes ni después, se le dan dos intentos

#### **Reglas:**

1. El ejecutante no debe tocar línea de salida
2. La partida es de pie
3. No se permite ninguna carrera de impulso, el ejecutante sale de posición estática.



## **FUERZA**

### **Prueba: Flexión de brazos**

#### **Objetivo:**

Realizar la mayor cantidad de flexiones de brazos en posición prona

**Ejecución:** Se ejecutante colocará de cubito ventral con los brazos flexionados lateralmente a la altura del pecho. Elevará su cuerpo con la ayuda de sus brazos la mayor cantidad de veces en un minuto, el pecho debe llegar al piso para ser válido el test y no deben chocar las rodillas con el suelo.

#### **Valoración:**

Se registrará el número de repeticiones bien ejecutada.

#### **Material:**

Se utilizará un cronometro y piso liso

#### **Anotación:**

Se cuenta la cantidad de flexiones realizadas en un minuto. Se le dan dos intentos.

### **Prueba: Abdominales en 1 minuto**

#### **Objetivo:**

Medir la fuerza-resistencia de los músculos lumbo-abdominales

#### **Ejecución:**

El deportista se acuesta sobre la espalda, con las piernas flexionadas, los pies de planta sobre el suelo y los brazos cruzados sobre el pecho con las manos en los hombros. Un compañero sujeta firmemente los pies contra el suelo, que estarán de 30 a 45 cm. de los glúteos, evitando que se despeguen del mismo. A la señal de “listos” - “ya”, el deportista se sienta y toca con sus codos los muslos; inmediatamente retorna a la posición inicial y continúa repitiendo el ejercicio hasta que el entrenador le diga “alto”, justamente un minuto después de haber sido iniciado.

#### **Material:**

Campo al aire libre (césped) y cronómetro.



**Anotación:**

Se anota el total de repeticiones realizadas correctamente en un minuto. Se le dan dos intentos.

**Prueba: Híper extensiones**

**Objetivo:**

Realizar una híper flexión del tronco en posición prona con los brazos en la nuca.

**Ejecución:**

El ejecutante se coloca en posición decúbito ventral en el suelo, donde en un minuto se realizaría la mayor cantidad de elevaciones de la cabeza sin levantar los pies, pues estarán sujetos por un compañero y llevará las manos en la nuca constantemente.

**Valoración:**

Se registrará el número de repeticiones bien ejecutadas.

**Material:**

Se utilizará un cronometro y piso liso

**Anotación:**

Se cuenta la cantidad de flexiones realizadas en un minuto. se le dan dos intentos.

**Prueba: Salto**

**Objetivo:**

Determinar a “grosso modo”, el predominio del tipo de fibra muscular y medir la potencia de los músculos extensores de las articulaciones de tobillo, rodilla y cadera.

**Ejecución:**

El ejecutante se coloca de lado junto a una pared oscura; extiende verticalmente el brazo más próximo a esta, por encima de la cabeza, y la toca con los dedos impregnados de cal. Se separa unos 20cm y después de una flexión de piernas salta arriba lo más fuerte que pueda y vuelve a tocar la pared lo más alto posible. Repite el salto tres veces con algún descanso entre ellos. Se anula el salto en que se desplaza un pie antes de realizarlo.

**Material:**

Pared oscura (preferiblemente para ver las marcas), una cinta métrica o metro de madera, cal,



una escalera pequeña o banco, lápiz y hoja de anotaciones.

**Anotación:**

Se otorga el mejor salto de los tres, medido en centímetros (diferencia entre la primera marca y la segunda hecha en la pared).

**FLEXIBILIDAD:**

**Prueba: Test Seat and Reach**

**Objetivo:**

Medir la elasticidad y Flexibilidad de los músculos de la espalda baja, de los glúteos y de los isquiotibiales.

**Ejecución:**

Descalzo, el ejecutante se sienta con las piernas extendidas y los pies colocados de planta contra el aparato. Los pies separados al ancho de los hombros, los brazos extendidos y las manos

colocadas, una arriba de la otra, sobre el aparato. Desde esta posición el deportista flexiona el tronco tanto como pueda buscando alcanzar con sus manos la mayor distancia posible y mantiene la posición hasta que el entrenador lea la distancia alcanzada. Repite el ejercicio 3 veces, para evitar que las rodillas puedan ser flexionadas, un ayudante o colaborador apoya las manos en las mismas.

**Material:**

Un cajón de madera como se muestra en el dibujo y con las medidas exteriores.

**Anotación:**

Se anota la mayor distancia alcanzada en los 3 intentos realizados y se lee al centímetro más cercano.



## RESISTENCIA:

### Prueba: Test de los 12 minutos o Test de Cooper

#### Objetivo:

Determinar el consumo máximo de oxígeno, mediante un esfuerzo continuo por espacio de 12 minutos.

#### Ejecución:

Conviene hacerla con grupos máximos de 10 ejecutantes. Estos se colocan en la línea de partiday a la voz de “listos” inicia su actividad con salida en posición de pie.

#### Material:

Una pista o terreno con una distancia mínima de 150 metros en forma de rectángulo, círculo o cuadrado. Un cronometro, una cinta métrica, silbato, lápiz y hoja de anotación serían los materiales indispensables para esta prueba.

#### Anotación:

Cada vez que alguno de los alumnos pasa por la línea de partida se les marca un rayita. Al final se contara el número de veces que paso y los metros más que pudo haber recorrido. Para obtener el número exacto de metros se realiza multiplicando el número de vueltas por los metros de la pista, más los metros que pudo recorrer

Escalas	Menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años
<b>Muy Mala</b>	Menos de 1600 m	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m
<b>Mala</b>	1600 a 2199 m	1500 a 1899 m	1400 a 1699 m
<b>Regular</b>	2200 a 2399 m	1900 a 2299 m	1700 a 2099 m
<b>Buena</b>	2400 a 2800 m	2300 a 2700 m	2100 a 2500 m
<b>Excelente</b>	Más de 2800 m	Más de 2700 m	Más de 2500 m



## Cuestionario sobre hábitos alimentarios dirigidos a adolescentes

**Nombres y apellidos:**

.....**Edad:**.....

**Sexo:**.....**grado:**.....**sección:**..... **fecha:**.....

**Introducción:** estimados estudiantes el presente cuestionario forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre los hábitos alimentarios en los estudiantes. Agradezco tu colaboración

**Indicaciones:** marcar con una x, una alternativa según tus hábitos en el último mes:

1. ¿Cuántas comidas principales consumes al día?
  - a) 5 comidas
  - b) 4 comidas
  - c) 3 comidas
  - d) 2 comidas
  - e) 1 comida
  
2. ¿Qué tipo de preparación sueles consumir en las comidas principales?
  - a) Sancochados a la plancha
  - b) Estofado y guiso
  - c) Al horno
  - d) Saltados
  - e) Frituras y broaster
  
3. ¿Cuál es el tiempo que dedicas para almorzar y cenar?
  - a) Más de 20 minutos
  - b) De 15 a 20 minutos
  - c) De 10 a 15 minutos



- d) De 5 a 10 minutos
  - e) Menos de 5 minutos
4. ¿Con que frecuencia tomas desayuno?
- a) Diario
  - b) 5 a 6 veces a la semana
  - c) 3 a 4 veces a la semana
  - d) 1 a 2 veces a la semana
  - e) Nunca
5. Marca los alimentos que comes en el refrigerio
- a) Frutas en trozos o picadas
  - b) Pan con pollo, huevo, palta
  - c) Hamburguesa o salchipapas
  - d) Snacs y/ o galletas
  - e) Nada
6. ¿Qué tipo de bebidas tomas en el refrigerio?
- a) Agua natural
  - b) Refrescos de fruta natural
  - c) Infusiones
  - d) Néctares y /o bebidas hidratantes
  - e) Gaseosa
7. ¿En qué forma comes las frutas?
- a) Fresca entera con cascara
  - b) Fresca entera sin cascara
  - c) Fresca picada o en trozos



- d) En jugos
  - e) En extractos
8. ¿A qué hora sueles almuerzas?
- a) 12: pm a 12:59 p.m.
  - b) 1:00 p.m. a 1:59 p.m.
  - c) 2:00 p.m. a 2:59 p.m.
  - d) Más de las 3:00 p.m.
  - e) No tienen horario
9. ¿En dónde sueles almorzar?
- a) En casa
  - b) En restaurant
  - c) Quiosco del colegio
  - d) Puestos autorizados
  - e) Puestos de ambulantes
10. ¿Qué actividad realizas mientras almuerzas o cenas
- a) Conversar en la mesa
  - b) Escuchar radio
  - c) Leer
  - d) Ver televisión
  - e) Jugar o utilizar celular



### Encuesta de consumo de alimentos

Estimado estudiante. Te invito a que completes la siguiente encuesta marcando con una x sobre tu consumo habitual de alimentos en el último mes.

N°	Alimentos	Nunca	Mensual	Semanal	Diario	
			1 a 3 veces al mes	1 a 3 veces a la semana	1 a 2 veces al día	3 a 5 veces al día
Alimentos	1	Frutas (1 unidad)				
	2	Verduras crudas (1 porción ensalada)				
Alimentos proteicos	3					
	4	Consumo de leche, yogurt, queso (1 vaso 1 tajada)				
	5	Pescado				
	6	Pollo				
	7	Huevo de gallina				
	8	Res, hígado, sangrecita				
Alimentos de hidratos de carbono	9	Pan (1 unidad)				
	10	Cereales (arroz) trigo, quinua, maíz Tubérculos (papa, yuca, camote)				
	11	Aceitunas, palta, maní, pecanas, nueces				
	12	Menestras				





PERU Ministerio de Educación



**DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN APURÍMAC**  
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL DE ABANCAY  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA CON FORMACIÓN TÉCNICA INDUSTRIAL

## CONSTANCIA

La dirección de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica "Industrial" de Abancay de esta ciudad;

Hace constar

**Las señoritas Bachilleres en Educación:** Verónica, QUISPE JUSTO y Noemí Adriela, AGUIRRE QUINTANILLA, han realizado la aplicación del programa denominado "PROPUESTA DE SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA DESARROLLAR CONOCIMIENTOS DE CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN CONFINAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA DE FORMACIÓN TÉCNICA INDUSTRIAL DE ABANCAY- 2021", cuyo desarrollo de actividades se realizó en coordinación con el docente del área de Educación Física de la Institución Educativa.

Se otorga la presente constancia a solicitud de los interesados para fines que vea por conveniente

Abancay, 31 de agosto del 2021



*Ernesto Lima Cruz*  
Mag. Ernesto Lima Cruz  
DIRECTOR

**INFORME DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO PARA SER APLICADO EN INVESTIGACIÓN TITULADA “PROPUESTA DE SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA DESARROLLAR CONOCIMIENTOS DE CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN CONFINAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA DE FORMACIÓN TÉCNICA INDUSTRIAL DE ABANCAY- 2021”**

**Apellidos y Nombres MAMANI CORREA JORGE RUFINO**

**Especialidad en relación al instrumento evaluado.**

**Docente de Educación Física**

**Grado Académico**

**MAGISTER EN GESTIÓN EDUCATIVA**

**Nombre del instrumento validado y evaluado.**

**CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS DIRIGIDOS A ADOLESCENTES**

**Observaciones**

.....  
.....  
.....  
.....

**Conclusiones**

**El instrumento permite identificar y evaluar sobre los hábitos alimentarios de los adolescentes; por lo que puede ser aplicado tal como está.**



Nombre del validador Jorge Rufino Mamani Correa DNI: 29567758



**INFORME DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO PARA SER APLICADO EN INVESTIGACIÓN TITULADA “PROPUESTA DE SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA DESARROLLAR CONOCIMIENTOS DE CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN CONFINAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA DE FORMACIÓN TÉCNICA INDUSTRIAL DE ABANCAY- 2021”**

**Apellidos y Nombres SANCHEZ VALENZUELA JULER**

**Especialidad en relación al instrumento evaluado.**

**Docente de Educación Física**

**Grado Académico**

**MAGISTER EN GESTIÓN EDUCACIONAL**

**MAGISTER EN GESTIÓN DE LOS ENTORNOS VIRTUALES APLICADOS A LA EDUCACIÓN**

**Nombre del instrumento validado y evaluado.**

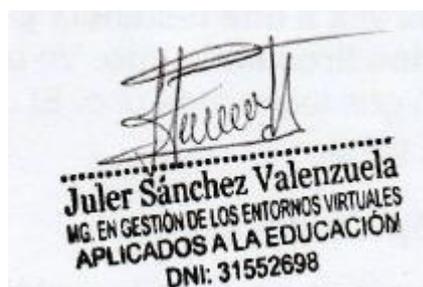
**BATERÍA DE PRUEBAS DE RENDIMIENTO FÍSICO**

**Observaciones**

.....  
.....  
.....  
.....

**Conclusiones**

El instrumento permite identificar y evaluar el rendimiento físico; por lo tanto puede ser aplicado tal como está



**Juler Sánchez Valenzuela**  
MG. EN GESTIÓN DE LOS ENTORNOS VIRTUALES  
APLICADOS A LA EDUCACIÓN  
DNI: 31552698



**INFORME DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO PARA SER APLICADO EN INVESTIGACIÓN TITULADA “PROPUESTA DE SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA DESARROLLAR CONOCIMIENTOS DE CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN CONFINAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA DE FORMACIÓN TÉCNICA INDUSTRIAL DE ABANCAY- 2021”**

**Apellidos y Nombres** ROMERO CONTRERAS LISBETH ALVENIA

**Especialidad en relación al instrumento evaluado.**

**Docente de Educación Física**

**Grado Académico**

**MAGISTER EN GESTIÓN EDUCATIVA Y ACREDITACIÓN DE LA CALIDAD**

**Nombre del instrumento validado y evaluado.**

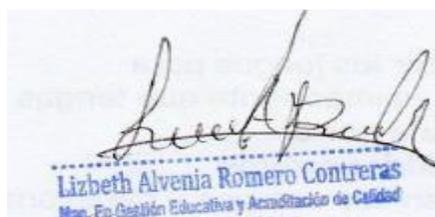
Cuestionario Sobre Hábitos Alimentarios Dirigidos A Adolescentes

**Observaciones**

.....  
.....  
.....  
.....

**Conclusiones**

El instrumento permite identificar sobre los hábitos alimentarios de los adolescentes, puede ser aplicado.



Lizbeth Alvenia Romero Contreras  
Mag. En Gestión Educativa y Acreditación de Calidad

**Nombre del validador DNI: 41313734**



**INFORME DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO PARA SER APLICADO EN INVESTIGACIÓN TITULADA “PROPUESTA DE SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA DESARROLLAR CONOCIMIENTOS DE CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN CONFINAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA DE FORMACIÓN TÉCNICA INDUSTRIAL DE ABANCAY- 2021”**

**Apellidos y Nombres GUZMÁN PALOMINO FÉLIX CESAREspecialidad en relación al instrumentos evaluado.**

**Docente de Educación Física**

**Grado Académico**

**MAGISTER EN GERENCIA EDUCATIVA ESTRATÉGICA**

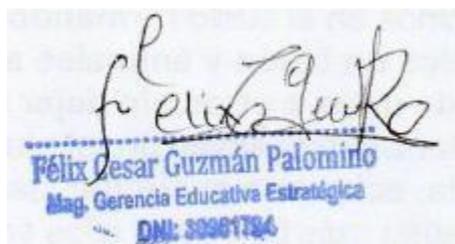
**Nombre del instrumento validado y evaluado. BATERÍA DE PRUEBAS DE RENDIMIENTO FÍSICO**

**Observaciones**

.....  
.....  
.....  
.....

**Conclusiones**

**El instrumento puede ser aplicado**



**Nombre del validadorDNI: 30961794**



**INFORME DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO PARA SER APLICADO EN INVESTIGACIÓN TITULADA “PROPUESTA DE SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA DESARROLLAR CONOCIMIENTOS DE CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN CONFINAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA DE FORMACIÓN TÉCNICA INDUSTRIAL DE ABANCAY- 2021”**

**Apellidos y Nombres MAMANI CORREA JORGE RUFINO**

**Especialidad en relación al instrumento evaluado.**

**Docente de Educación Física**

**Grado Académico**

**MAGISTER EN GESTIÓN EDUCATIVA**

**Nombre del instrumento validado y evaluado.**

**BATERÍA DE PRUEBAS DE RENDIMIENTO FÍSICO**

**Observaciones**

.....  
.....  
.....  
.....

**Conclusiones**

**El instrumento permite identificar y evaluar el rendimiento físico**



Jorge Rufino Mamani Correa  
Mag. en Gestión Educativa y Acreditación de Calidad  
DNE 29567758

**Nombre del validador Jorge Rufino Mamani Correa DNI: 29567758**



**INFORME DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO PARA SER APLICADO EN INVESTIGACIÓN TITULADA “PROPUESTA DE SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA DESARROLLAR CONOCIMIENTOS DE CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN CONFINAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA DE FORMACIÓN TÉCNICA INDUSTRIAL DE ABANCAY- 2021”**

**Apellidos y Nombres GUZMÁN PALOMINO FÉLIX CESAR**

**Especialidad en relación al instrumento evaluado.**

**Docente de Educación Física**

**Grado Académico**

**MAGISTER EN GERENCIA EDUCATIVA ESTRATÉGICA**

**Nombre del instrumento validado y evaluado.**

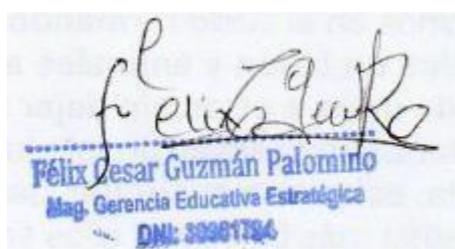
**CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS DIRIGIDOS A ADOLESCENTES**

**Observaciones**

.....  
.....  
.....  
.....

**Conclusiones**

**El instrumento puede ser aplicado**



Félix Cesar Guzmán Palomino  
Mag. Gerencia Educativa Estratégica  
DNI: 30961794

**Nombre del validador DNI: 30961794**



**INFORME DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO PARA SER APLICADO EN INVESTIGACIÓN TITULADA “PROPUESTA DE SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA DESARROLLAR CONOCIMIENTOS DE CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN CONFINAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA DE FORMACIÓN TÉCNICA INDUSTRIAL DE ABANCAY- 2021”**

**Apellidos y Nombres ROMERO CONTRERAS LISBETH ALVENIA**

**Especialidad en relación al instrumentos evaluado.**

**Docente de Educación Física**

**Grado Académico**

**MAGISTER EN GESTIÓN EDUCATIVA Y ACREDITACIÓN DE LA CALIDAD**

**Nombre del instrumento validado y evaluado.**

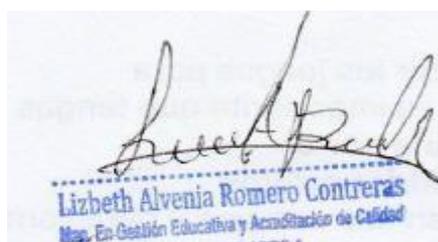
**BATERÍA DE PRUEBAS DE RENDIMIENTO FÍSICO**

**Observaciones**

.....  
.....  
.....  
.....

**Conclusiones**

**El instrumento permite identificar y evaluar el rendimiento físico, puede ser aplicado.**



Lizbeth Alvenia Romero Contreras  
Mag. En Gestión Educativa y Acreditación de Calidad

**Nombre del validador DNI: 41313734**



Anexo: fotografías

Figura 1 puerta principal de la I.E Industrial



**Figura 2** Dictado de clases virtuales



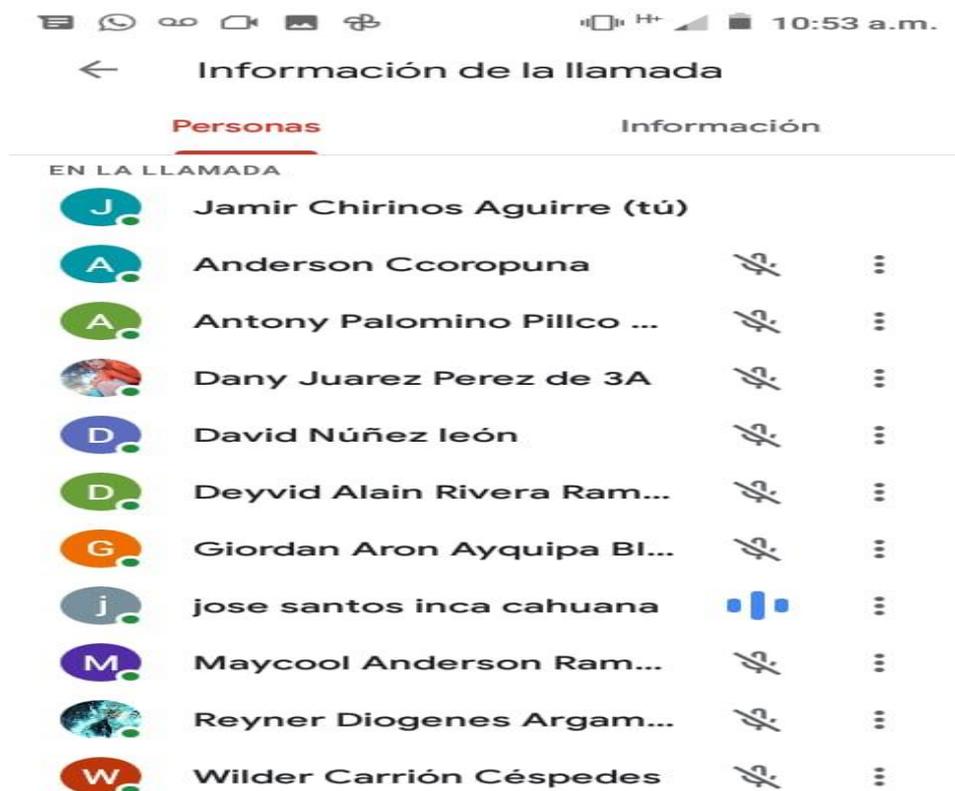
**Figura 3** Dictado de clases virtuales



Figura 4 Dictado de clases virtuales



Figura 5 Dictado de clases virtuales



**Figura 6** Prueba de flexibilidad



**Figura 7** Prueba de flexibilidad



**Figura 8** Prueba de resistencia



**Figura 9** Prueba de resistencia



**Figura 10** Prueba de fuerza



**Figura 11** Prueba de fuerza



**Figura 12** Prueba de velocidad



**Figura 13** Prueba fuerza de brazos

