

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA



ESCUELA DE POSGRADO



UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN

PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS

TESIS:

**INFLUENCIA DEL PLAN DE EJERCICIOS FÍSICOS EN LA MOTRICIDAD
GRUESA EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE PRIMARIA DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO MAESTRO DE MOLLEPAMPA –
CAJAMARCA, AÑO 2022**

Para optar el Grado Académico de

MAESTRO EN CIENCIAS

MENCIÓN: GESTIÓN DE LA EDUCACIÓN

Presentada por:

JOSÉ LEONCIO JULÓN VILLANUEVA

Asesor:

M.Cs. CECILIO ENRIQUE VERA VIERA

Cajamarca, Perú

2023



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
Licenciada con Resolución de Consejo Directivo N° 080-2018-SUNEDU/CD
Escuela de Posgrado
Resolución Rectoral N° 22056-90 UNC



El Director de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Cajamarca expide, la siguiente:

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD:

Al Bach. en Educación **José Leoncio Julón Villanueva**, quien ha sustentado la tesis de maestría titulada: **“INFLUENCIA DEL PLAN DE EJERCICIOS FÍSICOS EN LA MOTRICIDAD GRUESA DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO MAESTRO DE MOLLEPAMPA – CAJAMARCA, AÑO 2022”**; de manera **presencial**, acto que se realizó con fecha 24 de julio de 2023.

Que, el M.Cs. Cecilio Enrique Vera Viera en su calidad de Asesor de la sustentante, ha adjuntado el Informe antiplagio de la tesis, donde se indica que, según el reporte del programa **TURNITIN**, existe un **16%** de coincidencia de la tesis antes mencionada.

Es todo cuanto se cumple con establecer para los fines pertinentes.

Cajamarca, 05 de enero de 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
UNIDAD DE POSTGRADO / FACULTAD DE EDUCACION


Dr. Ricardo Cabanillas Aguilar
DIRECTOR

COPYRIGHT © 2023 by
JOSÉ LEONCIO JULÓN VILLANUEVA
Todos los derechos reservados



Universidad Nacional de Cajamarca
LICENCIADA CON RESOLUCIÓN DE CONSEJO DIRECTIVO N° 080-2018-SUNEDU/CD
Escuela de Posgrado
CAJAMARCA - PERU



PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Siendo las ...¹⁵... horas, del día 24 de julio de dos mil veintitrés, reunidos en el Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Cajamarca, el Jurado Evaluador presidido por la **Dra. LETICIA NOEMÍ ZA VALETA GONZÁLES** como *Directora de la Escuela de Posgrado y Jurado*, **Dra. JUANA DALILA HUACCHA ALVAREZ**, **M.Cs. JOSÉ ANTONIO BASELLY CUEVA**, y en calidad de Asesor el **M.Cs. CECILIO ENRIQUE VERA VIERA** Actuando de conformidad con el Reglamento Interno y el Reglamento de Tesis de Maestría de la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional de Cajamarca, se dio inicio a la Sustentación de la Tesis titulada **“INFLUENCIA DEL PLAN DE EJERCICIOS FÍSICOS EN LA MOTRICIDAD GRUESA EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO MAESTRO DE MOLLEPAMPA – CAJAMARCA, AÑO 2022”**, presentada por el **Bachiller en Educación Secundaria JOSÉ LEONCIO JULÓN VILLANUEVA**

Realizada la exposición de la Tesis y absueltas las preguntas formuladas por el Jurado Evaluador, y luego de la deliberación, se acordó...^{aprobar}...con la calificación de ^{Dieciséis (16)}...la mencionada Tesis; en tal virtud, el **Bachiller en Educación Secundaria JOSÉ LEONCIO JULÓN VILLANUEVA**, está apto para recibir en ceremonia especial el Diploma que lo acredita como **MAESTRO EN CIENCIAS**, de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Educación, con Mención en **GESTIÓN DE LA EDUCACIÓN**

Siendo las ^{16:15}... horas del mismo día, se dio por concluido el acto.

.....
M.Cs. Cecilio Enrique Vera Viera
Asesor

.....
Dra. Leticia Noemí Zavaleta González
Directora de la Escuela de Posgrado
Jurado Evaluador

.....
Dra. Juana Dalila Huaccha Alvarez
Jurado Evaluador

.....
M.Cs. José Antonio Baselly Cueva
Jurado Evaluador

DEDICATORIA

A:

Mis hijos: José Mathías, Luana Sofía y Alessia Brunella, mi motor y motivo para seguir creciendo profesionalmente; y a todos los que contribuyeron en mi formación continua.

José Leoncio

AGRADECIMIENTO

A Dios, quien es mi guía y mi fortaleza para que cada día siga avanzando en mi vida profesional y que con su bendición logre obtener el grado de Maestro.

A mi esposa, Liz, por su amor, paciencia y apoyo constante en mi formación y desarrollo profesional.

Al M.Cs. Cecilio Enrique Vera Viera, asesor de tesis y principal colaborador durante todo este proceso y que, con su apoyo constante, sus observaciones, sugerencias y recomendaciones, permitió que logre culminar con éxito la presente investigación.

El autor

ÍNDICE

LISTA DE SIGLAS.....	xii
RESUMEN.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
INTRODUCCIÓN.....	xv
CAPÍTULO I.....	1
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1. Planteamiento del problema.....	1
2. Formulación del problema	6
2.1. Problema principal.....	6
2.2. Problemas derivados	6
3. Justificación de la investigación.....	7
3.1. Justificación teórica	7
3.2. Justificación práctica.....	8
3.3. Justificación metodológica.....	9
4. Delimitación de la investigación	10
4.1. Epistemológica	10
4.2. Espacial	11
4.3. Temporal	11
5. Objetivos de la investigación	11
5.1. Objetivo general	11
5.2. Objetivos específicos	12
CAPÍTULO II	13
MARCO TEÓRICO	13
1. Antecedentes de la investigación.....	13
1.1. Nivel Internacional	13
1.2. Nivel Nacional.....	16
1.3. Nivel Local.....	19
3. Marco teórico científico de la investigación	21
3.1. Teorías referentes a motricidad gruesa.	21

3.1.1.	Teoría psicomotriz de Henry Wallon en la Educación Primaria.	21
3.1.2.	Teoría de Jean Piaget en la psicomotricidad.....	22
3.1.3.	La Teoría del Desarrollo Motor de Arnold Gesell.	24
3.1.4.	Teoría del aprendizaje motor de Richard Schmidt.....	25
3.1.5.	Rutinas de ejercicios físicos referente a la motricidad gruesa.	27
3.1.6.	Área de Educación física.	28
3.3.1.	Dimensiones de la motricidad gruesa.....	37
4.	Definición de términos básicos	45
CAPÍTULO III		47
MARCO METODOLÓGICO		47
1.	Caracterización y contextualización de la investigación	47
1.1.	Descripción breve del perfil de la Institución Educativa o red educativa. 47	
1.2.	Breve reseña histórica de la Institución Educativa o red educativa.	48
1.3.	Características demográficas y socioeconómicas.....	49
1.4.	Características culturales y ambientales.	49
2.	Hipótesis de investigación.....	50
2.1.	Hipótesis general.	50
2.2.	Hipótesis específicas.....	50
3.	Variables de investigación	51
4.	Población y muestra.....	56
4.1.	Población.....	56
4.2.	Muestra.....	56
5.	Unidad de análisis.....	57
6.	Método de investigación	57
7.	Tipo de investigación.	58
8.	Diseño de investigación	58
9.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	60
10.	Técnicas para el procesamiento y análisis de datos.....	62
11.	Validez y confiabilidad	62

CAPÍTULO IV	68
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	68
1. Resultados por dimensiones de las variables de estudio.....	68
2. Resultado total de la variable de estudio motricidad gruesa	87
3. Prueba de hipótesis	91
CONCLUSIONES.....	103
SUGERENCIAS	105
REFERENCIAS	106
APÉNDICES.....	122

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Logros motores de la etapa de descubrimiento.....	44
Tabla 2 Evolución de la motricidad gruesa en la etapa de discriminación perceptiva ..	45
Tabla 3 Matriz de operacionalización de variables.	54
Tabla 4 Ficha de observación sistemática	60
Tabla 5 Lista de cotejo	61
Tabla 6 Valores de los niveles de confiabilidad según el Alfa de Cronbach	63
Tabla 7 Valores de los niveles de confiabilidad	64
Tabla 8 Resumen de procesamiento de casos.....	65
Tabla 9 Resultados de las medidas de tendencia central y de variabilidad.....	66
Tabla 10 Equilibrio Pretest.....	68
Tabla 11 Equilibrio Postest	70
Tabla 12 Coordinación Pretest	72
Tabla 13 Coordinación Postest.....	73
Tabla 14 Dimensión fuerza.	76
Tabla 15 Fuerza postest.....	77
Tabla 16 Agilidad Pretest.....	80
Tabla 17 Agilidad Postest.....	81
Tabla 18 Grupo Control Pretest.....	84
Tabla 19 Grupo control postest	85
Tabla 20 Motricidad gruesa grupo experimental pretest y Postest.....	87
Tabla 21 Motricidad gruesa pretest y Postest grupo control	88
Tabla 22 Pruebas de normalidad para la muestra	92
Tabla 23 Prueba de Wilcoxon para la hipótesis general	94
Tabla 24 Rangos del pretest y postest de la variable motricidad gruesa.....	95
Tabla 25 Prueba de Wilcoxon para la hipótesis específica equilibrio.	98
Tabla 26 Prueba de Wilcoxon para la hipótesis específica coordinación..	99
Tabla 27 Prueba de Wilcoxon para la hipótesis específica fuerza.....	100
Tabla 28 Prueba de Wilcoxon para la hipótesis específica agilidad.....	101
Tabla 29 Cronograma de Actividades.....	134
Tabla 30 Presupuesto del plan de mejora de la Investigación.....	135

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Ubicación de la Institución Educativa Divino Maestro, Cajamarca	48
Figura 2 Dimensión Equilibrio Pretest.....	69
Figura 3 Dimensión Equilibrio Postest	70
Figura 4 Dimensión Coordinación.....	73
Figura 5 Dimensión Coordinación Postest.....	74
Figura 6 Dimensión fuerza pretest.....	77
Figura 7 Dimensión Fuerza Postest	78
Figura 8 Dimensión Agilidad Pretest.....	81
Figura 9 Dimensión Agilidad Postest.	82
Figura 10 Grupo control Pretest.	85
Figura 11 Grupo control Postest.....	86
Figura 12 Pretest grupo experimental	88
Figura 14 Pretest de motricidad gruesa grupo control.	89
Figura 16 Normalidad de la Variable Motricidad Gruesa - Pretest	92
Figura 17 Normalidad de la Variable Motricidad Gruesa - Postest.....	93
Figura 18 Diagrama de dispersión o nube de puntos del pretest.....	97
Figura 19 Diagrama de dispersión o nube de puntos del postest.....	97

LISTA DE SIGLAS

CNEB	Currículo Nacional de Educación Básica.
IPD	Instituto Peruano del Deporte.
INS	Instituto Nacional de Salud.
MINEDU	Ministerio de Educación.
MINSA	Ministerio de Salud.
OMS	Organización Mundial de la Salud.
SPSS	Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales.
UGEL	Unidad de Gestión Educativa Local.

RESUMEN

La presente investigación se desarrolló con el objetivo de determinar la influencia del plan de ejercicios físicos en la motricidad gruesa. El trabajo de investigación realizado según su finalidad es aplicada, se utilizó el método hipotético–deductivo con enfoque cuantitativo de diseño cuasiexperimental y nivel explicativo. Asimismo, la población estuvo compuesta por 61 estudiantes del 1° año de primaria; y, la muestra, por 32 estudiantes de la sección “B” que conforman el grupo experimental y 29 de la sección “A” que pertenecen al grupo control, siendo escogida por muestreo no probabilístico por conveniencia. La técnica empleada fue la observación y los instrumentos que se utilizaron, la ficha de observación para obtener información sobre motricidad gruesa a través del pretest y postest, y la lista de cotejo con la que se evaluaron los ejercicios físicos; ambos fueron validados mediante juicio de expertos. La confiabilidad de los instrumentos se logró aplicando una prueba piloto a 12 estudiantes, procesando los datos en el SPSS, donde se obtuvo el resultado de Alfa de Cronbach de 0,915 para el instrumento de la variable Motricidad Gruesa; y, de 0,852 para el instrumento de la variable Plan de Ejercicios Físicos a través del (KR-20) Kuder Richardson, con lo que se demuestra que existe una aceptada y fuerte confiabilidad. Después que se aplicaron los instrumentos, se procesaron los datos y se obtuvo como resultado en el grupo experimental que el 37.50% de estudiantes se encuentran en nivel logrado y el 62.50% en nivel satisfactorio; además, se utilizó la prueba no paramétrica de Wilcoxon, evidenciándose una significancia de 0,000, mientras que el grupo control evidenció un 1,000. Finalmente, se llegó a la conclusión que la aplicación del plan de ejercicios físicos tiene una influencia positiva, quedando demostrado el cambio del pretest al postest, aceptando la hipótesis alterna H_1 , por lo que la presente investigación, contribuirá a mejorar la motricidad gruesa de los estudiantes mediante la práctica de ejercicios físicos en edad escolar.

Palabras claves: Ejercicios físicos, motricidad gruesa, estudiantes.

ABSTRACT

The objective of the research was to determine the influence of the physical exercise plan on gross motor skills. The research type was applied, and the hypothetical-deductive method was used, with a quantitative approach of quasi-experimental design and explanatory level. The population was made up of 61 students from the 1st year of primary school, while the sample consisted of 32 students from section “B”, who make up the experimental group, and 29 from section “A”, who belong to the control group. The sample was chosen by non-probabilistic sampling for convenience. The technique used was the observation and the instruments used were the observation sheet, to obtain information on gross motor skills through the pretest and posttest, and the checklist, to evaluate physical exercises. Both instruments were validated through expert judgment. The reliability of the instruments was achieved by applying a pilot test to 12 students, processing the data in SPSS, obtaining a result of 0.915 in the Cronbach's Alpha test for the Gross Motor variable instrument; and, 0.852 in the (KR-20) Kuder Richardson test for the instrument related to Physical Exercise Plan, which demonstrates that there is an acceptable and strong reliability. After applying the instruments, the data were processed and the result showed that, in the experimental group, 37.50% of students achieved the competences in a high level, and 62.50% got a satisfactory level; In addition, the non-parametric Wilcoxon test was used, showing a significance of 0.000, while the control group showed a significance of 1.000. Finally, it was determined that the application of the physical exercise plan has a positive influence, demonstrating the change from the pretest to the posttest, accepting the alternative hypothesis H1, so the present investigation will contribute to the improvement of the gross motor skills of students through the practice of physical exercises at school age.

Keywords: Physical exercises, gross motor skills, students.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación Influencia del Plan de Ejercicios Físicos en la Motricidad Gruesa en los Estudiantes del Primer Grado de Primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa – Cajamarca, Año 2022, buscó determinar la influencia del Plan de ejercicios físicos en la motricidad gruesa de los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Divino Maestro.

En la actualidad, se ha dado especial interés al ejercicio físico escolar debido a sus contundentes cambios dentro de la sociedad e innumerables beneficios en los estudiantes; la educación en el Perú desde el año 2014 ha dado un gran vuelco con el programa piloto y experimental del fortalecimiento de la educación física y el deporte escolar que basa su existencia en mejorar la calidad de vida de los estudiantes, atendiendo la deficiencia motora gruesa de los niños y niñas y en la creación de cimientos que llevan a tener un mejoramiento en sus habilidades motrices y en el deporte desde la edad pre escolar.

La Educación Física se ha constituido como el área fundamental aumentando a 3 horas semanales para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es trabajada en edades tempranas, ya que permite a los estudiantes desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas, esenciales para su vida diaria y como proceso para su proyecto de vida. Además, es importante la práctica del ejercicio físico, ya que, a través de él, los estudiantes expresan su espontaneidad, fomentan su creatividad y sobre todo permite que se conozcan, se respeten y se valoren a sí mismos y a los demás. Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades lúdicas, recreativas y deportivas.

Es por ello que la presente investigación surgió ante la problemática observada en los estudiantes del primer grado de primaria de la institución educativa “Divino Maestro”

de Mollepampa – Cajamarca, en donde se evidencia que los estudiantes caen al momento de caminar, correr, saltar obstáculos y jugar entre compañeros, demostrando el poco desarrollo de habilidades motrices para realizar movimientos generales.

A partir de esta realidad se formula el problema de investigación ¿Cuál es la influencia del Plan de ejercicios físicos en la motricidad gruesa de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del distrito de Cajamarca en el año 2022? Siendo importante determinar la influencia de el plan de ejercicios físicos en la motricidad gruesa de los estudiantes.

Teniendo en cuenta que, desarrollando la motricidad gruesa en los estudiantes, mejora el nivel de desempeño al momento de realizar las tareas motrices, como argumenta Wallon, mientras más desarrolle el niño su motricidad, utilizará mejor su cuerpo e irá construyendo las nociones espaciales (Cuentas, 2019, pp. 1-3).

Asimismo, los alcances que se hicieron con los resultados, son un aporte a la comunidad científica del sector educativo puesto que, se demostró la influencia del plan de ejercicios físicos en la motricidad gruesa de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa.

La investigación se lo ha dividido en cinco capítulos. El primer capítulo se desarrolla el planteamiento del problema, tomando en cuenta la formulación del problema, asimismo se encuentra la justificación de la investigación, delimitación y objetivos de la investigación. El segundo contiene el marco teórico, tomando en cuenta los antecedentes, las teorías existentes, la conceptualización de las variables y la definición de términos básicos. Asimismo, el tercer capítulo se da a conocer la metodología, detallando el tipo, diseño y nivel de investigación, además se precisa, la hipótesis, variables, población y muestra, técnicas e instrumentos de la investigación. El

cuarto capítulo desarrollara el análisis de los resultados obtenidos y la discusión. Finalmente, se presentan las conclusiones, sugerencias, las referencias bibliográficas y los anexos como evidencias del estudio realizado.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1. Planteamiento del problema

En la actualidad, se ha dado especial interés al ejercicio físico escolar debido a sus contundentes cambios dentro de la sociedad e innumerables beneficios en los estudiantes, es por ello que la educación en el Perú ha dado un gran vuelco con el programa piloto y experimental del fortalecimiento de la educación física y el deporte escolar que basa su existencia en la mejor calidad de vida, atendiendo la deficiencia motora gruesa de los estudiantes y en la creación de cimientos que llevan a tener un mejoramiento en sus habilidades motrices y en el deporte desde la edad pre escolar.

La motricidad gruesa, en los primeros años de vida de un niño es fundamental para el desarrollo motor y cognitivo, por lo tanto, le permitan coordinar su cuerpo al momento de desplazarse, explorar y conocer el mundo que lo rodea. El niño irá aprendiendo las nociones espaciales y temporales que le servirán en el desarrollo de su vida, es por eso la necesidad de un inicio temprano de la promoción de las habilidades motoras gruesas (Veldman, Santo, Jones, Sousa-Sá, & Okely, 2019, pp. 29-44).

Sin embargo, a nivel mundial surgen los primeros datos en cuanto a los ejercicios físicos insuficientes en niños y adolescentes escolares representando un porcentaje de 19.3%, conllevando a efectos negativos en el desarrollo de la motricidad (Medina, Jáuregui, Campos-Nonato, & Barquera, 2018, pp. 263-271).

Asimismo, el estudio publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), afirma que la actividad física regular favorece la salud mental y física. Es decir, beneficiosa para las personas de todas las edades y nunca es demasiado tarde para

empezar a ser más activo y menos sedentario a fin de mejorar la salud. Sin embargo, más de un 25% de los adultos y del 80% de los niños y adolescentes no cumplen con los niveles de actividad física recomendados por la OMS para gozar de una salud óptima. La inactividad física no solo contribuye a la pérdida de oportunidades para que los niños y adultos tengan una salud mejor, sino también a la creciente carga de morbilidad y mortalidad debida a las enfermedades no transmisibles (ENT). Además, la inactividad física generalizada supone una carga económica importante para los sistemas nacionales de salud y para la economía mundial. (OMS, 2022, p. 1)

En niños sudafricanos, las investigaciones han demostrado que las asociaciones de ejercicios físicos y habilidades motoras gruesas están relacionadas con la función ejecutiva en los primeros años (Cook, et al., 2019, pp. 1-13). Pero se ve afectado, por llevar una vida sedentaria y es por eso que la obesidad en los preescolares ha aumentado a nivel mundial en las últimas dos décadas, es así, que en Africa afecta la salud física, psicosocial y económica en los niños (Draper, et al., 2019, pp. 614-623).

El contexto actual de la pandemia de la Covid-19, se evidencia la dificultad del proceso de desarrollo apareciendo nuevos obstáculos que perjudican la salud física, mental y ambiental del niño (Thedialogue, 2020). Es así como en Chile se demostró que el confinamiento desembocó diversas consecuencias, una de ellas se vió afectado el desarrollo corporal del niño a causa de la falta de movimiento dentro del hogar perjudicando así, nuevas experiencias de aprendizaje (Palma, 2020, p. 1).

La enseñanza debe tener en cuenta las condiciones reales como lo es la actividad física y el desarrollo de la motricidad puesto que, a medida que el niño desarrolla funciones de control y movimientos irá descubriendo el mundo que lo rodea permitiendo

la realización de funciones cotidianas y habilidades deportivas (Viciano, Cano, Chacón, Padial, & Martínez, 2018, pp. 89-105).

Durante la edad comprendida entre los 6 a 7 años se marca un periodo en donde se le da importancia al desarrollo de la motricidad gruesa ya que, los niños son capaces de realizar actividad física de forma continua y con mayores exigencias, consiguiendo una mayor concentración y atención permitiendo dominar todos los campos como saltar, trepar, correr, bailar y perfeccionar dibujos (Sánchez & Samada, 2020, pp. 121-138). Sin embargo, en las escuelas de Colombia se evidencia que el 97,3 % de los niños de siete años se caracteriza por encontrarse en un nivel de coordinación motora gruesa deficiente, siguiendo del 1,5 % de los niños fue clasificado con coordinación normal y solo el 1,1 % presentó resultados superiores al estándar, asimismo se observó que el 36,3 % de niños de 7 años sostiene un bajo desarrollo del equilibrio desplazándose hacia atrás (Vecino, Arguello, & Villamizar, 2020, pp. 69-79).

Por otro lado, en el Perú El Ministerio de Salud (Minsa), a través del Instituto Nacional de Salud (INS), afirma que Cuatro de cada cinco peruanos son sedentarios y están propensos al sobrepeso, bajo nivel de motricidad y obesidad, factores de riesgo ante la presencia de la COVID-19; se recomienda a la población realizar 30 minutos de actividad física moderada un mínimo de tres veces por semana, lo cual permitirá mantener el cuerpo saludable y activo para evitar cuadros de sobrepeso y obesidad, los cuales son factores de riesgo (Ministerio de salud, 2021). Estos resultados evidencian que los niños y niñas no han sido atendidos por mucho tiempo en el desarrollo psicomotor, es por ello que se tiene como consecuencias problemas de motricidad gruesa, lo cual les impide desarrollarse de manera adecuada en los ejercicios físicos, es por ello que el Ministerio de Educación desarrolla un “Plan de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar” la cual está invirtiendo en la formación docente, la infraestructura educativa y la

dotación de materiales deportivos para lograr que todos los estudiantes de las escuelas públicas puedan contar con el área de educación física para atender estas necesidades vitales para su desarrollo y crecimiento (MINEDU, 2015, p. 10).

Por otro lado, es importante que en las Instituciones Educativas los directivos tomen iniciativas de fomentar la rutina de ejercicios en los profesores, estudiantes y comunidad educativa para el crecimiento integral de los alumnos, asimismo, el desarrollo de las habilidades motoras le permiten tomar conciencia de su propio cuerpo y del mundo que le rodea; realizar, coordinar y controlar sus movimientos corporales, ser autónomo a la hora de vestirse o asearse, explorar e interactuar con su entorno, regular sus emociones y llevar a cabo aprendizajes tan importantes como el de la lectoescritura y las matemáticas.

En el contexto nacional según la encuesta Nacional sobre Actividad Física, IPSOS 2019, solo el 26% de la población desarrolla actividad física de práctica regular con intensidad moderada o alta, sin embargo, pos Covid-19 se espera alcanzar al menos el 50% de la población peruana, de todas las edades, practiquen de manera regular actividad física, recreativa y deportiva para una vida activa y saludable, en ese sentido, la PARDEF se propone alcanzar al año 2030, de los ciudadanos de todas las edades aspiran a realizar cambios en su vida para poder incrementar la práctica de actividad física. (Ministerio de Educación, 2022, p. 25)

Bajo esta concepción, a través del área de Educación Física, se pretende que el estudiante tenga una comprensión y conciencia de sí mismo que le permita interiorizar y mejorar la calidad de sus movimientos en un espacio y tiempo determinados, así como expresarse y comunicarse corporalmente. Además, busca que los estudiantes asuman un estilo de vida activo, saludable y placentero a través de la realización de prácticas que

contribuyen al desarrollo de una actitud crítica hacia el cuidado de su salud y a comprender cómo impactan en su bienestar social, emocional, mental y físico (MINEDU, 2015, p. 7).

Por otro lado, el Decreto Supremo N° 014-2022-MINEDU que el Estado aprobó que, tanto en colegios como en trabajos, se realicen 10 minutos de actividad física diaria de forma obligatoria, con la finalidad de que la población se mantenga más activa y saludable. (Ministerio de Educación, 2022, p. 115)

En cajamarca, el presidente del Consejo Regional del Deporte del IPD, José Banda Marcelo, aseguró que la actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida, desarrollo de su psicomotricidad y a mejorar su calidad de vida, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales. La práctica de deporte y actividad física ayuda al buen funcionamiento de los órganos del cuerpo en los niños, además, favorece el crecimiento de los huesos y los músculos, su motricidad gruesa y ayuda a que se sientan vitales, alegres, con energía y ganas para abordar otras actividades. (GRC, 2016)

Es así que en la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa ubicada en Cajamarca, se brinda una educación básica regular para los menos favorecidos de la ciudad, en tal sentido, no es ajena a la problemática antes mencionada, en así que la directiva se preocupa por brindar una educación de calidad a sus estudiantes, el problema radica que, en los últimos años, se evidencia que el ejercicio físico en los niños pequeños no ha ido desarrollándose de modo óptimo comprometiendo sus habilidades de motricidad gruesa, ello se puede evidenciar cuando participan en las actividades cívico festivas, pues es común verlos moverse con bajo nivel de coordinación, además, cuando

desarrollan actividades físicas como correr, saltar obstáculos andar por una línea, o jugar entre compañeros, y con la pandemia de la Covid-19 se ve afectado aún más la situación, pues al no atender y dar una solución a este problema, se tendrá como resultado una generación con escasas habilidades motrices; en tal sentido, es importante que el ejercicio físico debe ser considerado, con y sin pandemia, como una actividad esencial para el desarrollo psicomotor del niño. Es por ello, que en esta investigación se determinó la influencia del Plan de Ejercicios Físicos en la Motricidad Gruesa de los Estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa – Cajamarca en el año 2022.

2. Formulación del problema

2.1. Problema principal

¿Cuál es la influencia del Plan de ejercicios físicos, en la motricidad gruesa de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del distrito de Cajamarca, en el año 2022?

2.2. Problemas derivados

¿Cuál es la influencia del plan de ejercicios físicos en el equilibrio de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del distrito de Cajamarca en el año 2022?

¿Cuál es la influencia del plan de ejercicios físicos en la coordinación de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del distrito de Cajamarca en el año 2022?

¿Cuál es la influencia del plan de ejercicios físicos en la fuerza de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del distrito de Cajamarca en el año 2022?

¿Cuál es la influencia del plan de ejercicios físicos en la agilidad de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del distrito de Cajamarca en el año 2022?

3. Justificación de la investigación

3.1. Justificación teórica

Para darle sustento a esta investigación se sostiene un marco teórico que afirma la importancia que tiene el ejercicio físico en el hombre y lo esencial que representa el desarrollo de la coordinación motora gruesa en el inicio de los estadios evolutivos de los seres humanos para su utilidad futura.

La investigación se fundamenta en la teoría psicomotriz de Henry Wallon, el niño se construye a sí mismo a partir del movimiento, mientras más desarrolle el niño su motricidad, utilizará mejor su cuerpo e irá construyendo las nociones espaciales, así mismo, todas las funciones psicológicas se desarrollan en los primeros años mediante el uso de las capacidades físicas, que a partir de entonces apoyan y acompañan a los procesos mentales. (Cuentas, 2019, pp. 1-3).

Por otro lado, Wallon afirma el desarrollo del niño consiste en el continuo desenvolvimiento de sistemas de conducta cada vez más complejos e imbricados unos en otros. Wallon divide la evolución del niño en varias etapas, correspondiendo cada una de ellas a un estado concreto del sistema evolutivo. En todos estos estadios se dan actividades mutuamente dependientes, pero cada estadio se define por una actividad preponderante

sobre las demás, dentro de los estadios tenemos al personalismo de (3-6 años) orientado a la construcción de la identidad a través de distintas estrategias, oposicionismo, edad de gracias e imitación, además, el estadio del pensamiento categorial de (6-11 años) con una orientación centrífuga, donde comienza la etapa escolar y aprendizajes de nuevas habilidades para actuar en el mundo. (León & Gonzalez, 2015)

Por otro lado, la teoría del Movimiento Continuo de Cheryl Cott quien sustenta que el movimiento corporal se manifiesta en tres importantes aspectos; iniciando que el movimiento es primordial para la vida humana; el segundo aspecto es concebir al movimiento de una forma continua, es decir, que se origina desde el nivel microscópico hasta el macroscópico que se manifiesta de la interacción con la sociedad. Y, por último, el tercer aspecto es que en el movimiento continuo intervienen aspectos sociales, psicológicos y ambientales (Calvo, Daza, & Gómez, 2020, pp. 35-52).

Todo lo indicado previamente en la investigación demuestra que teóricamente el Plan de Ejercicios Físicos influye de manera positiva en la Motricidad Gruesa de los Estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de mollepampa del distrito de Cajamarca, en el año 2022.

3.2. Justificación práctica

Esta investigación se hizo porque existió una urgente necesidad de mejorar el bajo nivel de motricidad gruesa de los estudiantes del primer grado de primaria, a fin de alcanzar altos niveles de motricidad gruesa, considerando que al aplicar un plan de ejercicios físicos el niño desarrolla su motricidad, utiliza mejor su cuerpo e irá construyendo las nociones espaciales. En efecto, de los resultados de esta investigación servirá de modelo a futuras investigaciones para dar alternativas de mejorar con el

objetivo de prevenir, corregir o reducir el bajo nivel de motricidad gruesa, y que los niños ante una nueva convivencia social post-Covid19, tengan un plan de ejercicios físicos.

3.3. Justificación metodológica

Según Henry Wallon (como se citó en Cuentas, 2019) en su teoría psicomotriz afirma que: mientras más desarrolle el niño su motricidad, utilizará mejor su cuerpo e irá construyendo las nociones espaciales, que surgen de la ubicación de los objetos en relación con su cuerpo, como la distancia, la altura, profundidad, arriba, abajo, adelante, atrás, encima, debajo, cerca, lejos, derecha e izquierda (pp. 1-3).

Del mismo modo, Guevara (2021) afirma en la teoría de Piaget, que los niños aprenden, crean y se expresan por medio de las actividades corporales, es decir, el movimiento de su cuerpo, es allí donde ellos son capaces de resolver problemas, son protagonistas de su propio aprendizaje donde él aprende haciendo al interactuar con el medio que lo rodea, además, asegura que el progreso de la inteligencia de los niños depende de la actividad motriz que vaya a realizar desde los primeros años de vida (p. 7)

Por lo manifestado anteriormente, se consideró muy necesario realizar la presente investigación en la Institución Educativa Divino Maestro a fin de determinar la influencia del Plan de ejercicios físicos en la motricidad gruesa de los estudiantes del primer grado de primaria.

La investigación se justifica en su aspecto metodológico, a causa de hacer uso de un procedimiento de metodología científica con el propósito de crear nuevos conocimientos. Además, es una investigación con un enfoque cuantitativo que permitió discernir el estudio a través del tipo y nivel de investigación, por lo cual servirá de referencia para futuras investigaciones; del mismo modo el Ministerio de Educación por medio del

Decreto Supremo N° 014-2022-MINEDU, aprobó que en colegios, se realicen 10 minutos de actividad física diaria de forma obligatoria, con la finalidad de que la población se mantenga más activa y saludable, en tal sentido, lo innovador de este estudio es el empleo de un plan de ejercicios estructurados, planificados y repetitivos como solución, utilizando ficha de observación y lista de cotejo como instrumentos que fueron validados y aplicados a los niños del primer grado de primaria, esta herramienta permitió ser de guía no solo para la presente institución si no también servirá para otras instituciones que presenten la misma problemática.

4. Delimitación de la investigación

4.1. Epistemológica

La investigación se desarrolló bajo el paradigma positivista o también denominado cuantitativo o racionalista, debido a que la investigación es de tipo cuantitativa experimental pues donde hay independencia de variables y manipulación en la variable independiente, Ricoy (2006) explica que la “cosmovisión positivista es tecnológicamente científica, cuantitativa, empírico-analítica, racionalista, gerencial y sistemática”. Por tanto, el paradigma positivista sustenta a la investigación que tuvo como objetivo comprobar una hipótesis por medios estadísticos o determinar los parámetros de una determinada variable mediante la expresión numérica. (p. 14).

El paradigma de investigación se fundamenta en un tipo deductivo; que va de un conocimiento extenso de manera general y lógica hasta llegar un hecho concreto, Asimismo, la investigación determinó la influencia del plan de ejercicios en la motricidad gruesa, es por ello que el paradigma positivista permitió que se pueden medir y contrastar con las teorías ya existentes para posteriormente discutir en los resultados.

4.2. Espacial

La presente investigación se desarrolló en la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa, en el distrito y provincia de Cajamarca, dicha Institución pertenece a la UGEL Cajamarca quien supervisa el servicio educativo, esta última pertenece a la Dirección Regional de Educación DRE Cajamarca.

4.3. Temporal

En el presente estudio se consideró a la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa como unidad de análisis y como unidad de observación a los estudiantes del primer grado de educación primaria, teniendo como objetivo determinar la influencia del Plan de ejercicios físicos en la motricidad gruesa de los estudiantes, elaborándose el instrumento de medición en base a las dimensiones e indicadores establecidos, el mismo que fue aplicado en el año 2022. Posterior a ello en el mismo año se procedió a realizar el análisis e interpretación de la información, así como la actualización del marco teórico.

La investigación está orientada en la Gestión de la Calidad Educativa, correspondiente al eje temático Formación en Competencias y Calidad Educativa.

5. Objetivos de la investigación

5.1. Objetivo general

Determinar la influencia del Plan de ejercicios físicos en la motricidad gruesa de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca en el año 2022

5.2. Objetivos específicos

- a. Demostrar la influencia del Plan de ejercicios físicos en el equilibrio de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca en el año 2022.
- b. Demostrar la influencia del Plan de ejercicios físicos en la coordinación de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca en el año 2022.
- c. Demostrar la influencia del Plan de ejercicios físicos en la fuerza de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca en el año 2022.
- d. Demostrar la influencia del Plan de ejercicios físicos en la agilidad de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca en el año 2022.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

1. Antecedentes de la investigación

Después de una búsqueda en diferentes medios electrónicos confiables, bibliotecas virtuales, bibliotecas físicas de universidades licenciadas y artículos indexados especializados relacionados con el tema, se tiene los siguientes estudios:

1.1. Nivel Internacional

Vilema (2020) en su tesis de maestría titulado los juegos tradicionales ecuatorianos y su influencia en el desarrollo de la motricidad gruesa de los niños y niñas del nivel inicial de la Unidad Educativa Fiscal "Nueva Aurora", en la ciudad de Quito en el período 2018-2019, tuvo como objetivo analizar la influencia de los juegos tradicionales ecuatorianos en el desarrollo de la motricidad gruesa, el estudio tiene un enfoque cuantitativo y diseño cuasi experimental, la muestra está conformada por 25 niñas y niños del grupo experimental y 30 niños del grupo control, los datos fueron recolectados a través del instrumento cuestionario, se concluye: que el 50% de niños se encuentran en nivel logrado de motricidad gruesa, un 25% de niños en nivel proceso y solo el 25% de niños en nivel de inicio aplicando la prueba del pos test, es así que la aplicación de los juegos tradicionales mejoran significativamente la motricidad gruesa de los niños (p.41). El estudio concluyó que la practicar juegos tradicionales y por medio de estos juegos se realiza el ejercicio físico es beneficiosa para el desarrollo de habilidades motoras, particularmente cuando se implementa en un entorno formal con oportunidades guiadas para la práctica.

Ibañez et al. (2022) en el artículo publicado en la revista Retos tuvo como título Ejercicios físicos diarios de intensidad moderada en el interior del aula mejora la fuerza de tren inferior y la agilidad en escolares de la Escuela Básica de la comuna de Colbún, Chile: un estudio cuasi experimental, tuvo como finalidad establecer los cambios en la fuerza y agilidad de los estudiantes a través de una serie de ejercicios. Asimismo, el estudio fue aprobado por el comité de ética científico de la Universidad Santo Tomás de Chile, se utilizó un enfoque cuantitativo, diseño cuasi experimental, por lo que se trabajó con una muestra de 73 estudiantes de primaria. Se trabajó a través de dos grupos, a quienes se les aplicó como instrumento una ficha de cotejo y el programa de intervención. Después de aplicar el programa de entrenamiento de ejercicios físicos de flexibilidad, fuerza y resistencia (30 minutos, 5x/semana), se obtuvo como resultados que hubo una disminución del IMC (diferencia de 0.60kg/cm² en ambos géneros), aumento de la fuerza (10.4 repeticiones en niñas y 11.6 en niños) y mejora de la agilidad (0.91 segundos en niñas y 0.71 segundos en niños: $p < 0.05$ en todas las comparaciones). Finalmente, se concluyó que el programa de entrenamiento, el cual consistente en ejercitar la flexibilidad, la fuerza y resistencia, aumentó estas habilidades a comparación del primer test (p. 586-594). Los resultados del estudio anterior, logran evidenciar que la actividad física es fundamental en los primeros años de vida, de manera que capacita al niño en sus funciones motrices, dotándolo de capacidad para obtener resistencia, fuerza y flexibilidad en sus movimientos, al igual que la coordinación de estos.

Piña (2019) en su estudio de investigación para obtener el grado académico de maestría, titulado Educación física en niños de 5 años bajo el modelo pedagógico catch con autoeficacia positiva hacia la actividad física e intensidad moderada a vigorosa para mejorar la motricidad gruesa en el Jardín de niños Real del Castillo la Ciudad de Mexicali Baja California, tuvo como objetivo Evaluar el efecto de un programa de educación física

adaptado al modelo pedagógico CATCH sobre el desarrollo motor en niños de 5 años, con enfoque cuantitativo, diseño cuasi experimental, con una muestra de 20 niños. Finalmente, se concluye: el 80% de niños mejoró el nivel de motricidad gruesa del pre a pos test, demostrando que la actividad física moderada a vigorosa ayuda significativamente la motricidad gruesa de los niños (p.43). El estudio resalta que la actividad física en niños, es indispensable en el desarrollo de su capacidad motriz, así como en la coordinación de sus movimientos, de manera que se ha logrado observar que los ejercicios físicos potencian las capacidades motoras gruesas y la expresividad corporal de los niños.

Abril (2019) en su trabajo de investigación para obtener el grado de maestría, titulado La incidencia de los juegos tradicionales y su influencia en el desarrollo de la motricidad gruesa en los niños de 3 a 4 años de la Unidad Educativa Rumiñahui en la ciudad de Sangolquí Ecuador, tuvo como objetivo general brindar sugerencias para la planificación de actividades que impulsen la motricidad gruesa desde competencias, habilidades y destrezas en conjunto con los juegos tradicionales, de manera que se modifique los modos de actuación motrices de los infantes. Asimismo, la investigación correspondió al tipo básica y enfoque cuantitativo. La muestra estuvo conformada por diez niños de 3 a 4 años a la cual se les aplicó una ficha de observación. Finalmente se demuestra que existe una gran incidencia en el mejoramiento de la psicomotricidad, más aún en la motricidad gruesa, comprobando una estrecha relación entre el manejo constante de los juegos tradicionales y el consiguiente desarrollo de la motricidad (p.94). A partir de lo concluido por el autor, es importante saber que los juegos tradicionales y ejercicios físicos contribuyan al fomento de la motricidad gruesa, de manera que se modifique los modos de actuación motrices de los infantes para tener una mejor calidad de vida.

1.2. Nivel Nacional

Velásquez (2020) en tu estudio de Maestría titulada Programa de “juegos motores” para mejorar la coordinación motora en estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa 3069 - Gimo Don José de San Martín del distrito de Ancón, 2020, tuvo como objetivo demostrar si el programa juegos motores mejora la coordinación motora en los estudiantes, el método empleado fue el hipotético deductivo, el tipo de investigación fue de nivel explicativo, de enfoque cuantitativo, de diseño cuasiexperimental, la muestra estuvo compuesta por 35 del grupo control que eran del primer grado “A” y 35 del grupo experimental que eran del primer grado “B”, utilizando una lista de cotejo como instrumento para la recolección de datos. Finalmente, los resultados fueron pre test el grupo de control se encuentra en inicio con el 57,1%, frente al 54,3% del grupo experimental. Asimismo, en el pos test se evidencia que el 80,0% del grupo experimental se encuentra en el nivel de logro destacado, en relación al 54,3% del grupo de control que está en inicio, esto demuestra que el programa de juegos motores mejora la coordinación motora en los estudiantes. (p.34). En función a lo concluido por el autor, es entendible que los juegos motores mejoran significativamente las habilidades motrices, su expresión corporal y en general la motricidad gruesa de los estudiantes.

Gutierrez (2021) en su tesis de maestría titulado Taller de actividades lúdicas para el mejoramiento de la coordinación motora gruesa en los estudiantes de Tercer grado de educación primaria en la Institución Educativa N° 64668 La Perla-Pucallpa-2019, tuvo como objetivo demostrar cómo influye el taller de actividades lúdicas en la coordinación motora gruesa de los estudiantes. Asimismo, se utilizó un enfoque cuantitativo y diseño cuasi experimental. Por lo tanto, se contó con una muestra de 31 niños en el grupo experimental y 31 niños en el grupo control de tercer grado de educación primaria, a

quienes se les aplicó dos cuestionarios (p.47-51). Finalmente, en la coordinación motora gruesa, se obtuvo en el grupo experimental, durante el pre test, 67.7% se ubicó en el nivel en inicio y 32.3% en el nivel en proceso; mientras que, en el post test, 67.7% se ubicó en el nivel en proceso y 32.3% en el nivel logrado. En conclusión, el aplicar las actividades lúdicas organizadamente, es una gran estrategia para que se evidencie un mejor grado de motricidad gruesa, a la vez. En base a lo concluido, ejecutar estrategias en base al juego para promover la actividad física en niños, es fundamental para la consecución de un óptimo desarrollo motor grueso, de manera que el niño logre coordinación de movimientos y fuerza en estos.

Escajadillo (2020) en su estudio de maestría titulado, Programa Juego cooperativo en la motricidad gruesa en estudiantes de 5 años, “Capullito” Los Olivos 2019, tuvo como objetivo comprobar el efecto del programa Juego cooperativo en la motricidad gruesa, el enfoque cuantitativo, el nivel explicativo, el diseño cuasi experimental y corte longitudinal, con una muestra de 51 estudiantes, los datos fueron recolectados a través de la guía de observación. Finalmente, se concluye: al aplicar el pre test el 96.0 % de estudiantes se encontraron en un nivel bajo, seguido de un 4.5% en proceso, después de aplicar los juegos cooperativos el resultado en el post test fue de 88.0% alcanza niveles altos y 12.0% en nivel de proceso, ningún estudiante en inicio, esto demostró que el programa Juego cooperativo influye significativamente en la motricidad gruesa en niños de cinco años (p. 23-25). Este estudio refleja que la práctica de los juegos cooperativos promueve el desarrollo de la coordinación motora gruesa en los niños, lo cual es fundamental para mejorar su imagen corporal y habilidades motrices.

Laguna (2020) en su estudio de maestría titulado Programa APP y el desarrollo de la coordinación motriz gruesa en los alumnos del 2° de primaria de la I.E. René Guardián Ramírez, Huánuco 2018”, su objetivo fue demostrar la influencia del programa APP en

el desarrollo de la coordinación motriz gruesa. Por lo que se utilizó un enfoque cuantitativo y con diseño cuasiexperimental. De manera que, la muestra estuvo conformada por 28 estudiantes del grupo experimental y 24 estudiantes del grupo control, a quienes se les aplicó una lista de cotejo. Finalmente, en el grupo experimental, durante el pre test, 25.7% se ubicó en el nivel en inicio, 57.3% en el nivel en regular y el 17.0% en nivel bueno; mientras que, en el post test, 14.0% se ubicó en el nivel en regular y 86.0% en el nivel bueno, por lo tanto, se concluyó que, a través de la aplicación del programa, se logró una mejora en la coordinación de los movimientos del cuerpo (p.55-74). El estudio reveló la importancia del programa de ejercicios físicos en niños de primaria, contribuyendo en un mayor porcentaje la coordinación de sus movimientos y reconocimiento corporal.

López (2020) en su estudio de maestría titulado Aplicación de actividades psicomotrices para mejorar habilidades motoras en los niños de 3 años de la I.E. Fundación Por los Niños Del Perú De La Provincia De Piura. - Piura, 2018, que tuvo como objetivo Aplicar actividades psicomotrices para mejorar las habilidades motoras en los niños, con enfoque cuantitativo y diseño cuasi experimental, la muestra estuvo compuesta por 20 niños para el grupo experimental y 20 niños para el grupo control, aplicando una lista de cotejo para la recolección de datos, concluye: aplicando el pre test, muestran un nivel bajo en cuanto al desarrollo de habilidades motoras, evidenciando que un 50% de niños del grupo experimental se encontraban en el nivel inicio, luego de aplicar 16 sesiones de actividades psicomotrices, se tuvo el resultado en el pos test el 60% de niños se encuentran en nivel logro, comparando que en el grupo control aplicando el pre test y pos test solo se obtuvo un 50% de niños en nivel de inicio, es así que hay una cambio significativo en el grupo experimental debido a la aplicación de actividades psicomotrices.(p.64). El estudio refleja que la actividad física promueve el desarrollo de

la coordinación motriz gruesa en niños, lo cual es fundamental para mejorar su expresión y habilidad física, así como su ubicación espacial.

1.3. Nivel Local

García (2018) en su investigación de maestría titulada Juegos tradicionales y motricidad gruesa en estudiantes de Inicial de la I.E. de aplicación IESPP “AMM” – Celendín, 2018, tuvo como objetivo determinar la influencia de los juegos tradicionales en el desarrollo de la motricidad gruesa, el estudio se desarrolló mediante el enfoque cuantitativo, la muestra estuvo conformada por 22 estudiantes del nivel inicial, el instrumento utilizado fue la ficha de observación. Finalmente, se concluye: que al aplicar el pre test el 95.5% de niños no tenían buena coordinación motora gruesa, mientras que en el pos test el 70% que es la mayoría de estudiantes demuestran un alto nivel de desarrollo de la motricidad gruesa. (p.118). En base a lo concluido anteriormente, se ha demostrado que los niños han mejorado significativamente en nivel de coordinación motora gruesa, es así, que al practicar juegos tradicionales el niño desarrolla habilidades de coordinación motora gruesa que le servirán para desenvolverse la vida.

Jara (2017) en su estudio de segunda especialidad en educación inicial titulado aplicación de actividades lúdicas para mejorar la habilidad motriz gruesa en los estudiantes de 5 años de la I.E.I. “Liclipampa Bajo” Del Distrito De Cachachi, Provincia De Cajabamba: Año 2016”, tuvo como objetivo innovar la práctica pedagógica aplicando estrategias metodológicas para mejorar la habilidad motriz gruesa, teniendo como muestra de estudio a 10 niños, el método empleado fue el hipotético deductivo, el tipo de investigación fue de nivel explicativo, de enfoque cuantitativo. Finalmente, el resultado aplicando el pre test un 20% de los niños están en inicio, seguido de un 80% de los niños están en proceso, mientras que 0% están en logrado, luego de aplicar las actividades

lúdicas el resultado en el pos test, un 90% de los niños están el logro de aprendizaje logrado; un 10% en el nivel en proceso, quedando demostrado que las actividades lúdicas influyen de manera positiva en la motricidad gruesa. (p. 41). En base a lo concluido anteriormente, se ha demostrado que los niños han mejorado significativamente en nivel de coordinación motora gruesa, es así, que al practicar juegos tradicionales el niño desarrolla habilidades de coordinación motora gruesa que le servirán para desenvolverse la vida.

2. Marco epistemológico de la investigación

La investigación influencia del Plan de ejercicios físicos en la motricidad gruesa de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca, está ubicada en el paradigma positivista o también denominado cuantitativo o racionalista, debido a que la investigación tiene un enfoque cuantitativo, además, el paradigma positivista es una perspectiva filosófica que enfatiza la objetividad, la medición y la observación empírica como bases para el conocimiento científico. Dentro de este paradigma, las teorías sobre la coordinación motora gruesa se enfocaron en identificar patrones y regularidades observables en el desarrollo de las habilidades motoras gruesas, buscando establecer leyes y principios generales que expliquen este proceso de manera objetiva y verificable.

Para Ricoy (2006):

El paradigma positivista se califica de cuantitativo, empírico-analítico, racionalista, sistemático gerencial y científico tecnológico”. Por tanto, el paradigma positivista sustentará a la investigación que tenga como objetivo comprobar una hipótesis por medios estadísticos o determinar los parámetros de una determinada variable mediante la expresión numérica.

(p.14)

El enfoque de investigación es cuantitativo, ya que es parte del problema de investigación, además, se eligió porque buscó medir y cuantificar datos de manera objetiva, permitiendo la obtención de resultados precisos y generalizables, se prueba hipótesis, y se fundamenta en un marco teórico, también se enfoca en la recopilación de datos numéricos y en el análisis estadístico para examinar relaciones y patrones entre variables.

Hernandez, Collado y Bapista , (2003) Explican que es una recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento (p.10)

3. Marco teórico científico de la investigación

3.1. Teorías referentes a motricidad gruesa.

3.1.1. Teoría psicomotriz de Henry Wallon en la Educación Primaria.

Henry Wallon, plantea que el niño se construye a sí mismo a partir del movimiento; que el desarrollo va del acto al pensamiento, de lo concreto a lo abstracto, de la acción a la representación, de lo corporal, a lo cognitivo (Fernández, 2007, p. 1).

Según el autor indica que el movimiento es fundamental porque permite el desarrollo físico del niño y su mente, ya que el niño tiene la necesidad de estar activo físicamente todos los días para promover un crecimiento y desarrollo, físico, emocional y mental, por lo tanto, el ejercicio físico permite mejorar sus capacidades físicas básicas y el estado emocional.

Para Wallon, mientras más desarrolle el niño su motricidad, utilizará mejor su cuerpo e irá construyendo las nociones espaciales que surgen de la ubicación de los

objetos en relación con su cuerpo, como la distancia, la altura, profundidad, arriba, abajo, adelante, atrás, encima, debajo, cerca, lejos, derecha e izquierda (Cuentas, 2019, pp. 1-3).

Asimismo, Wallon considera que la motricidad gruesa es la relación entre lo psíquico y lo motriz, asegurando que el niño se construye así mismo, a partir del movimiento y que el desarrollo va del acto al pensamiento, por lo tanto, esta teoría es valiosa porque fundamenta que al desarrollar la motricidad gruesa es de vital importancia en la vida del niño, y que ésta debe ser atendida desde los primeros años de vida, practicando una serie de ejercicios físicos que favorezca el crecimiento físico y mental, por lo tanto, tengan una serie de beneficios que les acompañe el resto de su vida.

Por otro lado, el autor utiliza un enfoque pluridimensional indicando que las estructuras y las funciones cambian (Fernandez & Fernandez, 2019), es por ello que la motricidad adquiere sentido por sus variadas significaciones, ya que en el transcurso de la vida se va integrando a nuevas posibilidades funcionales, renovando en el sujeto los medios de expresión y realización práctica

3.1.2. Teoría de Jean Piaget en la psicomotricidad de los estudiantes de Educación Primaria.

Se genera mediante los aportes de Jean Piaget, quien describe que la enseñanza en los infantes permite que ellos mismos mejoren las experiencias sensoriales y motoras, el cual con el modelo educativo de escuela nueva generarán el resultado de esperado en el desarrollo motor para las etapas posteriores de los niños (Barreto, Gutiérrez, Pinilla, & Moreno, 2006, pp. 11-31).

Para Piaget, los niños aprenden, crean y se expresan por medio de las actividades corporales, es decir, el movimiento de su cuerpo, es allí donde ellos son capaces de

resolver problemas, son protagonistas de su propio aprendizaje donde él aprende haciendo al interactuar con el medio que lo rodea, además, asegura que el progreso de la inteligencia de los niños depende de la actividad motriz que vaya a realizar desde los primeros años de vida (Guevara, 2021, p. 7)

Según Piaget, el desarrollo cognitivo de los niños sigue una secuencia de etapas, y cada etapa se caracteriza por la adquisición de nuevas habilidades mentales y la comprensión del mundo. Si bien su enfoque principal estaba en el desarrollo cognitivo, también reconoció que el desarrollo físico y motor estaba estrechamente relacionado con la forma en que los niños interactúan y comprenden su entorno, a medida que los niños desarrollan sus habilidades motoras gruesas, también adquieren nuevas habilidades cognitivas, como la coordinación viso-motora y la comprensión de la permanencia del objeto. Estos avances en el desarrollo cognitivo y motor se retroalimentan mutuamente y contribuyen a una comprensión más profunda y completa del mundo que les rodea.

Por otro lado, esta teoría está representada por Jean Piaget y Lev Vygotsky. Pero Piaget desarrolló su teoría del aprendizaje constructivista, donde sustenta que el estudiante va construyendo su propio conocimiento, a través de todas las herramientas que se lo facilitan, para ello, siempre buscando que logre aprender de manera significativa. Del mismo modo plantea que el juego o el ejercicio físico, constituyen manifestaciones importantes en el pensamiento infantil, ya que a través de él desarrollan nuevas estructuras mentales a lo largo de las distintas etapas evolutivas.

Además, Piaget menciona que, en los principios del desarrollo de organización y adaptación, los niños van madurando e integrando patrones físicos simples a sistemas más complejos ajustándose a las exigencias del ambiente; asimismo, indica que los niños realizan movimientos de modo voluntario, abordando la asimilación y la acomodación,

las cuales permiten ampliar su aprendizaje. Sin embargo, Vygotsky planteaba otro enfoque la cual toma en cuenta una concepción sociocultural, mencionando que el aprendizaje del niño interviene de manera significativa a través de su entorno social y cultural, considerando el lenguaje como principal enseñanza. Igualmente, Vygotsky sustentó dos formas de adquirir conocimiento: el aprendizaje que se conoce por sí mismo y el que es asimilado con la participación de su entorno a través del juego y el trabajo en equipo (Toribio, 2019, pp. 1-45).

3.1.3. La Teoría del Desarrollo Motor de Arnold Gesell en la Psicomotricidad de los Estudiantes de Educación Primaria.

Según Martínez (2016) Es una perspectiva que describe la secuencia típica y universal en la que los niños adquieren habilidades motoras gruesas y finas a medida que crecen. Esta teoría proporciona una comprensión importante del proceso de desarrollo motor en los niños y tiene varias implicaciones que pueden ayudar a los niños en su desarrollo y crecimiento. (pp.5-16)

Algunas de las formas en las que estas teorías son beneficiosas para los niños son:

Identificación de hitos del desarrollo: La teoría de Gesell describe la secuencia de adquisición de habilidades motoras gruesas y finas a lo largo del tiempo. Esto ayuda a los padres, maestros y profesionales de la salud a identificar y monitorear el progreso de los niños en el desarrollo motor. La observación de los hitos del desarrollo motor puede ayudar a detectar posibles retrasos o problemas tempranos, lo que permite intervenciones oportunas si es necesario.

Diseño de programas educativos y terapéuticos: La comprensión de la secuencia del desarrollo motor proporcionada por la teoría de Gesell es útil para diseñar programas

educativos y terapéuticos adecuados para los niños. Los programas pueden adaptarse según la edad y el nivel de habilidades motoras de los niños, asegurando así una enseñanza efectiva y un aprendizaje óptimo.

Estimulación temprana: La teoría de Gesell resalta la importancia de la maduración neuromuscular en el desarrollo motor. Esto subraya la necesidad de proporcionar oportunidades de juego y estimulación temprana adecuadas para fomentar el desarrollo motor en los niños

En general, la Teoría del Desarrollo Motor de Arnold Gesell es valiosa porque fundamenta cómo los niños adquieren habilidades motoras gruesas y cómo podemos apoyar su desarrollo de manera óptima. Al aplicar esta teoría, los padres, maestros y profesionales de la salud pueden proporcionar un entorno que fomente el desarrollo motor adecuado y saludable en los niños.

3.1.4. Teoría del aprendizaje motor de Richard Schmidt en la Psicomotricidad de los estudiantes de Educación Primaria.

Batalla (2005) Esta teoría se enfoca en cómo los niños aprenden y mejoran sus habilidades motoras gruesas a través de la práctica y la experiencia. Bajo el paradigma positivista, se buscaría identificar patrones observables en la mejora de la coordinación motora gruesa a medida que los niños se involucran en diferentes actividades físicas y de juego. Es importante comprender los principales conceptos y principios de esta teoría, así como su relevancia en el contexto del aprendizaje motor y el desarrollo de habilidades físicas. (p.38)

A continuación, se presenta una explicación de la teoría:

Aprendizaje motor

El aprendizaje motor es el proceso mediante el cual las personas adquieren y mejoran habilidades motoras a través de la práctica. Implica cambios relativamente permanentes en la capacidad de realizar movimientos coordinados y efectivos. El aprendizaje motor no se limita a habilidades deportivas; también incluye acciones motoras esenciales para la vida diaria, como caminar, correr o manipular objetos.

Aprendizaje y control motor

Richard Schmidt propone una distinción entre el aprendizaje motor y el control motor. El control motor se refiere a la ejecución de habilidades motoras en tiempo real, mientras que el aprendizaje motor implica cambios relativamente permanentes que ocurren a lo largo del tiempo como resultado de la práctica.

Práctica y experiencia

Un aspecto central de la teoría es la idea de que el aprendizaje motor se produce a través de la práctica y la experiencia. Cuanto más practica una persona una habilidad motora, mayor es la mejora en el rendimiento. La práctica repetida permite que el sistema nervioso se adapte y optimice los patrones de movimiento, lo que conduce a un mayor nivel de habilidad, además, Schmidt destaca la importancia de la variabilidad contextual en la práctica, la realización de una habilidad motora en diferentes contextos y situaciones puede facilitar la generalización del aprendizaje y la adaptación a nuevas condiciones. Por otro lado, la retroalimentación es esencial para el aprendizaje motor, los niños necesitan recibir información sobre su desempeño para corregir errores y mejorar, la retroalimentación puede ser externa, proporcionada por un entrenador o una fuente externa, o interna, proveniente de la percepción y el monitoreo propio.

Finalmente, la teoría del aprendizaje motor de Richard Schmidt es relevante para este trabajo de investigación ya que fundamenta que, a través de la práctica de ejercicios físicos y la experiencia, los niños desarrollan mejor sus habilidades motoras gruesas para aplicarlos en su vida en diversos contextos.

3.1.5. Rutinas de ejercicios físicos referente a la motricidad gruesa.

Los ejercicios físicos y la actividad física en general son temas ampliamente estudiados por diversos autores en el campo de la educación física, la medicina, la fisiología del ejercicio y otras disciplinas relacionadas con la salud y el bienestar. A continuación, mencionaré algunos de los autores destacados que han realizado investigaciones y contribuciones significativas sobre los ejercicios físicos.

Cooper (1994) afirma que el ejercicio físico mejora la salud, además, llevó a cabo estudios pioneros para demostrar los beneficios del ejercicio regular en la prevención de enfermedades cardiovasculares y otras afecciones crónicas. Sus investigaciones mostraron cómo el ejercicio aeróbico podía mejorar la capacidad cardiovascular, reducir la presión arterial y disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, también, diseñó una prueba de resistencia aeróbica conocida como el "Test de Cooper", que se ha utilizado ampliamente en todo el mundo para evaluar la capacidad cardiovascular de las personas.

Según Minedu (2016), afirma, el currículo nacional tiene por objetivo el desarrollo de competencias de los estudiantes, considera los ritmos, estilos y niveles de aprendizaje, así como, la pluralidad lingüística y cultural, Asimismo, el niño pasa por un periodo de transición entre sesiones de periodos cortos de actividades variadas a otros más prolongados. Es necesario que el niño siga aprendiendo a través del juego; en ese sentido, los procesos de enseñanza y aprendizaje deben incorporar elementos lúdicos y situaciones concretas para el logro de aprendizajes. (p.12)

3.1.6. Área de Educación física.

Según, Minedu, la presente investigación es importante en esta área, porque fundamenta como los estudiantes desarrollan sus habilidades motrices, realizando juegos, actividades y ejercicios físicos, además, teniendo una consciencia crítica hacia el cuidado de su salud y la de los demás, de manera que sean autónomos y capaces de asumir su propias desiciones para mejorar su calidad de vida, es así, que esta área se ocupa de promover y facilitar que los niños desarrollen y vinculen las competencias: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad, asume una vida saludable e interactúa a través de sus habilidades sociomotrices, teniendo como enfoque la corporeidad implica hacer, pensar, conocer, comunicar y querer. Comprende el cuerpo en la producción de su ser más allá de su realidad biológica. Describe la evaluación de la capacidad de los alumnos para moverse con determinación en sus interacciones continuas con el entorno, guiados por sus necesidades e intereses únicos y teniendo en cuenta sus opciones de actuación. Es un proceso dinámico que se desarrolla a lo largo de la vida, a partir del hacer autónomo de los estudiantes, esto se manifiesta en la forma en que su imagen corporal cambia y/o se reafirma cada vez más. Esta imagen corporal se combina con otros aspectos de su personalidad para formar su identidad personal y social, formación de su identidad social y personal. (p.109)

Competencia: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad

Al interactuar con el entorno y las personas que le rodean, el alumno aprende y toma conciencia de quién es, lo que le ayuda a desarrollar su identidad y el sentido de sí mismo. Durante actividades físicas como juegos, deportes y tareas cotidianas, el alumno interioriza y organiza eficazmente sus movimientos en función del espacio disponible. También puede expresarse y comunicarse a través de su cuerpo, utilizando gestos,

posturas y tono muscular, entre otras cosas, para transmitir ideas, emociones y sensaciones. Esta competencia implica la combinación de las siguientes capacidades:

Comprende su cuerpo: esto significa que se forma una representación interna de él en su mente y construye su identidad interiorizándolo tanto en estados estáticos como en movimiento en conexión con el tiempo, el espacio, los objetos y otras personas de su entorno.

Se expresa corporalmente: utiliza el lenguaje corporal para expresar pensamientos, sentimientos y emociones. Implica expresarse utilizando el tono, los gestos, la mímica, las posturas y los movimientos, aprovechando todo el potencial expresivo del cuerpo. (p.111)

Desempeño.

Se orienta en un espacio y tiempo determinado, recorriendo su lado izquierdo y derecho, y a través de las nociones “arriba – abajo”, “dentro – fuera”, “cerca – lejos”, con relación a sí mismo y de acuerdo a sus intereses y necesidades. (p.114)

Competencia: Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.

En la práctica de diferentes actividades físicas (juegos, deportes, actividades pre deportivas, etc.) implica utilizar los propios recursos para participar en interacciones sociales aceptables, ser incluido y convivir, integrarse adecuadamente en el grupo y resolver desacuerdos de forma asertiva, comprensiva y adaptada a la situación. Aplicar técnicas y tácticas de manera similar para lograr objetivos compartidos al realizar diversas actividades físicas, demostrando iniciativa al planificar eventos de ocio y deportivos.

Esta competencia implica la combinación de las siguientes capacidades:

Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices: implica entablar interacciones sociales asertivas con la gente mientras se participa en juegos y deportes y se disfruta de la emoción y el placer que proporcionan. Por otro lado, fomenta el desarrollo de habilidades como el liderazgo, la tolerancia, el comportamiento proactivo, la dinámica de grupo positiva, la resolución de conflictos interpersonales y el respeto por las reglas del juego.

Crea y aplica estrategias y tácticas de juego: implica crear y aplicar reglas y soluciones tácticas de juego en actividades físicas cooperativas, de oposición y de cooperación, así como utilizar los recursos y capacidades únicos de cada miembro del equipo para lograr un objetivo compartido. (p.123)

Desempeño.

Asume roles y funciones de manera individual y dentro de un grupo interactuando de manera espontánea en actividades lúdicas y disfruta de la compañía de sus pares para sentirse parte del grupo. (p.126)

En general, Minedu expresa, el área de educación física, es valiosa porque fundamenta como los niños logran desarrollar su motricidad gruesa al aplicar ejercicios físicos, desarrollando competencias, capacidades y desempeños, Por otra parte, además de la práctica de ejercicio físico, el aprendizaje sobre la formación de hábitos saludables y el consumo responsable desempeña un papel importante en el desarrollo de una conciencia sociocrítica respecto al cuidado de la salud, que parte de la valoración de la calidad de vida. En otras palabras, este aprendizaje implica un conjunto de información sobre el bienestar personal y el cuidado de la salud que permitirá aplicarlo. (pp.109-128)

Según, la ley N° 30432, afirma promover y garantizar la práctica del deporte y la educación física en los diferentes niveles de la educación básica pública; a fin de

garantizar la práctica del deporte, la actividad física, la recreación y la educación física en la educación básica pública engranadas con la Política Nacional de Actividad Física, Recreación, Deporte y Educación Física – PARDEF, aprobada por Decreto Supremo N° 014-2022-MINEDU, el peruano, (2023).

Además, obliga a las instituciones públicas y privadas a realizar 10 minutos diarios de actividad física, con la finalidad de mejorar las capacidades motoras, promover la actividad física para gozar de una vida activa y saludable.

Teoría del Movimiento Continuo.

El representante de esta teoría es Cheryl Cott quien sustenta que el movimiento corporal se manifiesta en tres importantes aspectos; iniciando que el movimiento es primordial para la vida humana; el segundo aspecto es concebir al movimiento de una forma continua, es decir, que se origina desde el nivel microscópico hasta el macroscópico que se manifiesta de la interacción con la sociedad. Y, por último, el tercer aspecto es que en el movimiento continuo intervienen aspectos sociales, psicológicos y ambientales (Calvo, Daza, & Gómez, 2020, pp. 35-52). Como se explica, esta teoría aborda al movimiento corporal como un nivel microscópico y macroscópico, interviniendo los factores externos para que el individuo pueda desarrollar sus movimientos corporales.

En ese orden de ideas, vale indicar que el movimiento está influenciado por cada nivel, es decir, existe una interdependencia, dirigida por un nivel absoluto: la habilidad del ser humano para desplazarse (Calvo, Daza, & Gómez, 2020, pp. 35-52). De esta forma, el individuo desde que nace interactúa con los elementos ya mencionados y desarrolla sus movimientos, los cuales, le permiten satisfacer las necesidades básicas.

3.2. Fundamentos teóricos del Plan de Ejercicios Físicos.

El plan de ejercicios físicos son actividades físicas planificadas, estructuradas y repetidas, cuya finalidad es adquirir, mantener o mejorar la condición física del ser humano (León, Mora, & Tovar, Fomento del desarrollo integral a través de la psicomotricidad, 2021, pp. 1-13).

El concepto ejercicio, etimológicamente proviene del latín *Exercitium* (ejercicio, práctica), resultado del verbo *Ejercitare* (ejercitar con frecuencia) “consiste en la utilización sistemática del movimiento (repetición, variación, adaptación) en cuanto al tiempo y número de repeticiones, para la consecución de un objetivo concreto” (Lagardela, 2008, como se citó en Guzman Canchon & Morales Vela, 2019, p.19). Es pertinente comprender que existen diferentes tipos de ejercicio: Gimnástico, global, guiado, libre, obligatorio, regional, analítico, ayudado, de aplicación, de asimilación, de equilibrio, de suelo, discrecional, elemental, especial, funcional, fundamental, general, previo, sintético, corporal, físico, entre otros.

Los ejercicios físicos reflejan cualquier movimiento corporal causado por los músculos esqueléticos, lo que resulta en el consumo de energía, como subir escaleras, hacer tareas domésticas o caminar. De esta manera, se adapta a las capacidades de todas las personas que aportan beneficios saludables a la realización de ciertas actividades, donde el consumo de energía es importante (Casimiro, Delgado, & Ánguila, 2014, p. 25).

Asimismo, según Barbosa y Urrea (2018) los ejercicios físicos hacen referencia a movimientos basados en la relación entre el cuerpo y la práctica humana, agrupando desde tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural. Estas tres dimensiones, a través de la experiencia y el conocimiento físico, permiten en gran medida aprender y apreciar varios componentes, así como también apreciar una amplia variedad de sentidos

y adquirir conocimientos sobre nuestro entorno. Al mismo tiempo, es parte del desarrollo cultural, que se promueve con actividades como caminar, bailar y jugar.

Del mismo modo, tienen una vinculación directa al ámbito general de la salud, ya que presenta propuestas en relación con estilos de vida saludables; lo que a su vez es reflejado en el ámbito educativo al considerarse contenido imprescindible que debe ser tratado desde las primeras edades (Tejada & Nuviola, 2016, p. 79).

El promover la actividad física desde temprana edad tiene beneficios para el bienestar físico, mental y social de las personas, lo cual tiene efectos positivos para la salud, ya que mejora las habilidades motrices, el rendimiento académico, promueve la formación de hábitos saludables, aumenta las habilidades sociales y a su vez tiene un efecto beneficioso sobre la salud mental. (París-Pineda, Alvarez-Rey, & Cárdenas-Sandoval, 2020)

3.2.1. Dimensiones de los Ejercicios físicos.

Intensidad: Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la intensidad expresa generalmente el sentimiento subjetivo de cuán “duramente” una actividad física es percibida por una persona (Zamarripa, Ruiz, López, & Fernandez, 2014, p. 4). Asimismo, corresponde con el aspecto cuantitativo de los esfuerzos y se expresa a través de parámetros como velocidad en la ejecución, resistencias que vencer, carga soportada y grado de dificultad de los ejercicios (Aguilar, et al., 2014).

Frecuencia: Es el número de veces que se lleva a cabo una actividad durante un lapso de tiempo determinado, responde a la pregunta ¿qué tan a menudo se realiza la actividad? (Zamarripa, Ruiz, López, & Fernandez, 2014, p. 4). Del mismo modo la OMS la define como el número que se realiza un ejercicio o actividad, Suele estar expresado en sesiones o episodios por semana (OMS, 2010, p. 16).

Duración: Es el plazo de tiempo que se invierte en una actividad, responde a la pregunta ¿cuánto tiempo?, asimismo suele estar expresado en minutos. (Zamarripa, Ruiz, López, & Fernandez, 2014, p. 4).

Efectos del ejercicio físico sobre el organismo de los niños

Los beneficios de la actividad física para el organismo de los niños son ampliamente reconocidos, y tanto médicos como educadores promueven el juego y el ejercicio en niños como medio para asegurar su plena madurez física. Si el ejercicio mejora el estado cardiorrespiratorio y neuromuscular, puede considerarse beneficioso y terapéutico para los niños. Por lo tanto, una mejor salud orgánica y el desarrollo de mejores habilidades físicas son motivo para promover programas de actividad física adecuados que promuevan el desarrollo y el crecimiento y eviten lesiones y enfermedades causadas por la inactividad prolongada (Tejada & Nuviala, 2016).

Funciones cognitivas que benefician al ejercicio físico

Cigarroa (2016) se centra exclusivamente en las funciones cognitivas que más se benefician del ejercicio: El aprendizaje, la memoria y las funciones ejecutivas.

Aprendizaje

Aprender es el proceso del cual se asocian cosas y sucesos en el mundo, además se distinguen en elementos del entorno, a lo cual se adquiere nuevos conocimientos. Asimismo, el aprendizaje es un comportamiento innato (tanto consciente como inconsciente).

En esencia, el proceso de aprendizaje básico de los seres humanos comienza a través del juego. El juego se produce en los niños utilizando en forma conjunta mecanismos de curiosidad, de emoción, recompensa y placer.

Memoria

Es la capacidad de acumular información a partir de la experiencia y recuperar la gran parte de ella a voluntad. Gracias a la memoria se sabe todo lo que se necesita para adaptarse al entorno lo mejor posible: gatear, reptar, caminar, comunicarnos con los demás, desenvolvemos en el entorno, evitar situaciones de peligro, mantener la sociedad normal, entre otros.

Funciones ejecutivas

El primordial objetivo de las funciones ejecutivas es el resultado exitoso de lo que se planea, tratando de dar una solución a las tareas novedosas y complejas. Para lograrlo, es indispensable instaurar objetivos, organizar, planificar, iniciar, anticipar, autorregular, monitorizar y verificar actuaciones.

Capacidades constituyentes de los ejercicios físicos en la educación primaria

Para Tejada y Nuviala (2016), las principales capacidades constituyentes de los ejercicios físicos en los primeros años son los siguientes:

Flexibilidad

Esta capacidad, posibilita desarrollar movimientos con la máxima amplitud en una articulación determinada, asimismo, tiene su base esencialmente en la permisibilidad, para estirar toda la parte del sistema muscular y de los componentes articulares. En este sentido los niños por sus características morfo funcionales tienen pocos impedimentos para poder realizar amplios movimientos.

Fuerza

Es bien sabido que la fuerza es la capacidad que tiene una persona para vencer, vencer o soportar una resistencia externa, la cual se basa en los procesos nerviosos y metabólicos de los músculos, y se distinguen diferentes manifestaciones de la fuerza:

Fuerza-resistencia, que depende básicamente de la capacidad energética aeróbica y anaeróbica.

Fuerza-máxima que depende de la sección transversal de las fibras musculares y de la coordinación muscular (intramuscular e intermuscular).

Fuerza-velocidad que depende de la velocidad de contracción muscular y de la coordinación inter e intramuscular.

Velocidad

Las mejoras en esta capacidad dependen de diversos factores: tiempo de reacción, coordinación, fuerza y flexibilidad. En base a lo expuesto al referirnos a las fases sensibles, parece oportuno señalar que entre los 6 y 12 años son favorables los entrenamientos de la velocidad cíclica.

Velocidad cíclica, vinculada con la frecuencia del movimiento, por ejemplo: la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible (Montero-González, 2016, p. 74).

3.3. Fundamentos teóricos de la Motricidad Gruesa.

La motricidad gruesa son todas aquellas acciones que se pueden realizar gracias a la capacidad de coordinar el sistema nervioso central y su función sobre la contracción muscular del cuerpo. Este tipo de motricidad es una de las formas motoras que expresa el niño durante su desarrollo, la cual, se relaciona con los

movimientos donde utilizan músculos grandes, como los brazos o las piernas, que permite la movilidad y la locomoción (Moreno, 2018, p. 29).

3.3.1. Dimensiones de la motricidad gruesa.

Equilibrio: Es la capacidad de adaptar el control postural para mantenerse estable en diferentes modificaciones del entorno. Asimismo, éste se desarrolla durante la infancia, convirtiéndose en un parámetro primordial para la consecución de habilidades motoras gruesas, como correr o saltar/levantarse sobre una pierna, entre otras (Peñeñory, Manresa, Riquelme, Collazos, & Fardoun, 2018, p. 2).

Coordinación: Está vinculado con las habilidades del ser humano para crear una conexión entre el esfuerzo y el movimiento muscular, con el propósito de realizar acciones determinadas (Peñeñory et al., 2018, p.3). Por otro lado, la coordinación se relaciona con la manera de intervención y la regulación del propio cuerpo en el momento de ejecutar una determinada acción o actividad (Parra, Jaimes, & Burbano , 2019, pp. 5-16).

Agilidad: Es la habilidad física que les permite a los individuos desacelerar con rapidez y eficiencia, buscando la disminución del aceleramiento, cambiando las direcciones y volviendo a acelerar, de forma rápida, en la que el ser humano sostiene el control de su cuerpo y olvida de tal manera la velocidad (Prieto-Barriga W. , 2021, pp. 1-12).

Fuerza: Es un término derivado del latín *-fortia*, que describe fuerza, robustez y es la capacidad de levantar, empujar o tirar un peso determinado en un solo movimiento. (Leiva, 2019, pp. 1-15).

Psicomotricidad.

En relación a la definición de la psicomotricidad, Cobos (1997 como se citó en Jiménez Romero, 2019) la define como la coordinación corporal o física a nivel del sistema muscular, que incluye componentes de movimiento, equilibrio, salto, locomoción, etcétera. En relación, Arana (2018) menciona que la psicomotricidad es una forma en que los individuos utilizan todos los días para expresarse y desarrollarse, a pesar de que muchas personas desarrollan la motricidad mejor que otros grupos; asimismo, comprende a la persona misma como un todo, las características psíquicas, orgánicas y motoras.

Del mismo modo, la psicomotricidad es la integración interacciones cognitivas, afectivas, simbólicas y físicas en la capacidad de un individuo para existir y funcionar en un contexto psicosocial (Peñeñory, Manresa-Yee, Riquelme, Collazos, & Fardoun, 2018, pp. 1-12). Según lo mencionado por León et al. (2021) las actividades psicomotrices se reconocen como intervenciones educativas o terapéuticas y, por lo tanto, tienen como objetivo desarrollar las habilidades motoras, expresivas y creativas de los niños a través de la apariencia física a través del movimiento físico.

Conforme a Álvarez y Pazos (2020) las habilidades motoras estima el movimiento como una forma de comunicarse, expresarse y construir relaciones con los demás, además es fundamental para el desarrollo armónico de la personalidad, ya que los niños y niñas no solo desarrollan habilidades motrices, sino que también les permiten integrar cambios mentales, emocionales y sociales.

Beneficios de la práctica psicomotriz

Ruiz y Ruiz (2017) menciona los siguientes beneficios de una adecuada práctica psicomotriz:

- La psicomotricidad brinda un espacio de privilegios, donde los niños y niñas pueden liberar su energía. Esta descarga es fundamental para su equilibrio emocional.
- Posibilita el dominio, conocimiento, entendimiento y consciencia de su propio cuerpo.
- Los niños y niñas pueden experimentar o aprender sobre sus cuerpos y pueden desarrollar su totalidad corporal como una síntesis entre imágenes y esquemas corporales.
- Permite afirmar su lateralidad, control postural, equilibrio, coordinación, ubicación en tiempo y espacio.
- Se relaciona socialmente con sus compañeros
- Prepara habilidades y capacidades necesarias para la enseñanza escolar básica.

Elementos de la psicomotricidad

Mendieta (2017) plantean los siguientes principales elementos de la psicomotricidad:

- La respiración

La respiración es algo característico de los seres vivos, es un reflejo que permite la supervivencia, facilita el intercambio gaseoso en el organismo, transportando el oxígeno del exterior y creando un camino desde las fosas nasales hasta la sangre. Durante la respiración celular, el oxígeno se distribuye dentro de las células, mientras que se elimina el dióxido de carbono en un recorrido inverso.

El esquema corporal

El esquema corporal es uno de los elementos básicos de la actividad psicomotriz. Es la identidad de la propia imagen desde una percepción integral de una persona que se

constituye como un todo, y las acciones realizadas son visibles también desde la propia autoconciencia.

Coordinación motriz

La coordinación motora está relacionada con el control postural, la función tónica, la coordinación dinámica general y la coordinación del movimiento ocular. Dentro del ámbito del tema de investigación, decimos que la coordinación del movimiento es el control armónico del tono muscular.

El control postural

El control postural es el responsable de la correcta postura del niño y de la forma correcta de realizar los movimientos kinesiológicos (por ejemplo, caminar, correr, saltar).

La función tónica

La tonicidad muscular se refiere al tono muscular que posee el niño, es decir la tensión que ejerce muscular contra la estimulación o incluso la posición relajante del cuerpo. Ejemplo: la flexión del músculo bíceps braquial, genera la elongación del tríceps y viceversa.

La coordinación dinámica general

Son ejercicios que requieren todas las partes del cuerpo se adapten entre sí, y en la mayoría de los casos implican movimiento. Por ejemplo, caminar, correr, saltar, escalar, etc.

La coordinación óculo-manual

Estas son las relaciones que existen entre los pequeños músculos de los ojos y las manos, como la coordinación ojo-pie, que es la relación entre los músculos del ojo y los músculos del pie y la coordinación del movimiento entre ambos.

Lateralidad

Esta es la ventaja funcional de un lado del cuerpo sobre el otro, lo que llamamos diestro o ambidiestro. La lateralidad se desarrolla a partir de los 2 años y se fortalece alrededor de los 5 años. Además, determinar la lateralización del niño es muy fácil gracias a la simple observación, sosteniendo un peine, lápiz, cuchara, entre otros.

Orientación temporo-espacial

El saber orientarse es uno de los requisitos que los niños deben desarrollar para desenvolverse adecuadamente en su entorno. La relación entre el espacio y el tiempo es un desafío para los niños, quienes necesitan estar orientados espacialmente para comprender dónde está su cuerpo en relación con el entorno.

Psicomotricidad gruesa.

La psicomotricidad gruesa, según Armijos (2012, como se citó en Pinargote et al., 2019) es la gestión y control del propio cuerpo, hasta obtener el desarrollo de todas las probabilidades de acción, asimismo, es un conjunto de las intervenciones psíquicas del movimiento y la actividad física en la relación que existe entre el organismo humano y el medio en el que se encuentra. Para lograr un desarrollo motor completo, es necesario adquirir control sobre el propio cuerpo, en otras palabras, explorar y recuperar de él todas las posibilidades de movimiento y expresión.

Del mismo modo, según Veldman (2019) la psicomotricidad gruesa son los componentes básicos del movimiento y consisten en habilidades locomotoras, de manipulación de objetos y de estabilidad, estas habilidades incluyen saltar, correr y patear y son críticas en la promoción y mantenimiento de trayectorias de desarrollo saludable.

Por otro lado, la motricidad gruesa, juega un papel importante en el crecimiento, el desarrollo y las oportunidades para llevar un estilo de vida activo, es así que la competencia motora gruesa a menudo se especifica como la competencia en una variedad de habilidades de movimiento fundamentales que se aprenden idealmente durante los años preescolares y escolares. Estos proporcionan una base para que los niños desarrollen secuencias de movimiento más especializadas, como las específicas del deporte y habilidades de movimiento de actividad física (Barnett, et al., 2016, p. 1664).

Como se sabe, las habilidades psicomotoras gruesas ayudan a coordinar con éxito grandes movimientos, ya sea rodar, saltar, caminar, correr, bailar, entre otras. Sin embargo, Zegarra (2014) indica que esta amplitud hace referencia a la búsqueda de la coordinación física y el autoconocimiento, en donde los niños y niñas ejercitarán el movimiento de sus extremidades a través de divertidas actividades que fomentarán el movimiento con seguridad independiente (aprendido gradualmente); registro de movimientos rígidos, lentos, rápidos y, lo que es más importante, coordinados; evitar caerse más a menudo y realizar movimientos multidimensionales de la zona psicomotora (escalar, correr, saltar, saltar obstáculos, etc.).

Beneficios de la motricidad gruesa

El fortalecimiento de las habilidades motoras de los niños pequeños puede tener muchos beneficios en el entorno escolar y en sus vidas futuras, entre estos, se pueden encontrar (Jiménez & Romero, 2019, p. 6):

Favorece la salud: al impulsar la circulación y respiración, favorece una mejor nutrición de las células y a la misma vez una adecuada desintoxicación. Además, fortifica los huesos y los músculos.

Impulsa la salud mental: El desarrollo y control de capacidades motrices proporciona que los niños y niñas se sientan empoderados; produce satisfacción y libera tensiones o emociones fuertes. La confianza o seguridad en uno mismo promueve la autoestima.

Fomenta la independencia de los niños y niñas para desarrollar sus particulares actividades.

Favorece la socialización desarrollando las habilidades necesarias para compartir el juego con otros niños y niñas.

Etapas de la psicomotricidad gruesa.

Significa la capacidad que tiene el niño para poder realizar diversas actividades mediante el empleo de los músculos más grandes. Vale recalcar que se manifiesta en dos etapas, la etapa del descubrimiento y la etapa de la discriminación perceptiva, mismas que se detallan a continuación (Pacheco, 2015, pp. 17-20).

Etapas 1: Etapa de descubrimiento: Esta etapa se manifiesta entre los 0 a 3 años, donde el niño empieza a descubrir su propio cuerpo, mediante los reflejos que realizan, como el reflejo de succión o de Moro. Estos son importantes para que el bebé empiece a realizar sus primeros movimientos y de esta forma conozca los músculos de su cuerpo (Pacheco, 2015, pp. 17-20).

Tabla 1*Logros motores de la etapa de descubrimiento*

EDAD	EVOLUCIÓN MOTRICIDAD GRUESA
0-3 meses	Controla la cabeza
4 meses	Conserva la cabeza erguida cuando son alzados, controlando el cuello. Agarra objetos y se los pasan de una mano a otra.
5 meses	Mantiene erguido el cuello.
6-7 meses	Es capaz de sentarse sin ayuda y empiezan a explorar los alrededores por iniciativa propia, se inicia el gateo.
8-9 meses	Son capaces de ponerse en pie agarrándose de la mano de alguien o de otro apoyo. Realizan la pisa con los dedos.
10-11 meses	Se pone de pie sin apoyo.
12 meses	Adquiere la marcha
14-24 meses	Perfeccionan la marcha, adquiriendo seguridad en sí mismos. El control de la mano se hace más preciso pidiendo construir una torre de dos cubos.
24 meses-3 años	Sube escaleras, corre, salta, puede balancearse sobre un solo pie.

Nota. Información obtenida de Pacheco (2015).

Etapa 2: Etapa de la discriminación perceptiva: Esta etapa se manifiesta entre los 3 y 6 años de edad, donde el niño empieza a desarrollar sus habilidades, mediante los descubrimientos que va realizando y priorizando. Los niños empiezan a actuar de manera espontánea y perfeccionan su trabajo, abandonando la descoordinación que empleaban en los años anteriores (Pacheco, 2015, pp. 17-20).

Tabla 2

Evolución de la motricidad gruesa en la etapa de discriminación perceptiva

AÑOS	EVOLUCIÓN MOTRICIDAD GRUESA
3-4 años	Puede montar en triciclo, arrojar una pelota, corre con seguridad, gira sin caerse sobre sí mismos y saltar con los pies juntos.
5-6 años	Pueden saltar sobre un pie, y van adquiriendo ritmo en la marcha

Nota: Información obtenida de Pacheco (2015).

4. Definición de términos básicos

Ejercicios Físicos. El ejercicio físico es una actividad planificada, estructurada y repetitiva, cuyo fin es mantener y mejorar la forma física; entendiendo por forma física el nivel de energía y vitalidad que permite llevar a cabo las tareas cotidianas habituales, disfrutando activamente del ocio, disminuyendo las enfermedades derivadas de la falta de actividad física y desarrollando al máximo la capacidad intelectual (Portal de Salud de Castilla y León, 2018, p. 1).

Estudiantes de Primaria. Es un grupo de personas que están en edad escolar, que tienen como deber el estudio, la formación integral que reciben en las Instituciones Educativas en las diferentes áreas, les ayuda a adquirir nuevos conocimientos y las herramientas necesarias que les serán útiles para solucionar problemas a lo largo de la vida.

Motricidad. Capacidad de controlar los movimientos del cuerpo, facultado por el sistema nervioso central de provocar contracciones musculares; además, el ser humano no solo está en condiciones de reproducir movimientos, sino que puede expresar su intencionalidad de manera creativa o espontánea (Pérez & Gardey, 2019, p. 3).

Motricidad gruesa. La motricidad gruesa son todos los movimientos donde utilizan músculos grandes que pueden realizar gracias a la capacidad de coordinar el sistema nervioso central y su función sobre la contracción muscular del cuerpo, como los brazos o las piernas, que permite la movilidad y la locomoción (Moreno, 2018, p. 29).

Plan de ejercicios físicos. El plan de ejercicios físicos son actividades físicas planificadas, estructuradas y repetidas, cuya finalidad es adquirir, mantener o mejorar la condición física del ser humano (León, Mora, & Tovar, 2021, pp. 1-13).

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

1. Caracterización y contextualización de la investigación

1.1. Descripción breve del perfil de la Institución Educativa o red educativa.

La Institución Educativa “Divino Maestro” se ubica en la expansión zonal de Mollepampa en el distrito y provincia de Cajamarca, situado a 1.5 km. del centro de la ciudad de Cajamarca a 2,750 m.s.n.m. Asimismo, es una institución católica inclusiva, que brinda educación básica regular al servicio de los que más lo necesitan.

Actualmente, según el ESCALE del Ministerio de Educación, cuenta con una población de los 3 niveles: inicial con 125 niños, primaria con un total de 449 estudiantes y secundaria con 352 estudiantes, teniendo un total 926 estudiantes atendidos. Igualmente, cuenta con 30 docentes nombrados y 8 contratados.

La institución educativa forma niños y jóvenes optimistas y creativos, con ayuda de la ciencia y tecnología; capaces de resolver problemas esenciales de su vida. Asimismo, se desarrolla procesos en un ambiente de armonía, dotados de una infraestructura acorde con las necesidades educativas y con docentes comprometidos e identificados con la misión evangelizadora

Figura 1

Ubicación de la Institución Educativa Divino Maestro, Cajamarca



Nota. Fuente Google Maps

1.2. Breve reseña histórica de la Institución Educativa o red educativa.

La Institución Educativa “Divino Maestro” se inicia en el año de 1995 con el nivel de inicial y primaria. En el año de 1996 se tiene dos secciones de inicial (4 y 5 años) y la primaria completa, y en el año 1997 se amplía sus servicios en el nivel secundario iniciándose con el primer año de secundaria.

Asimismo, desde sus inicios la institución está dirigida por las religiosas Misioneras del Divino Maestro, la cual su objetivo es evangelizar a los menos tienen a través de la docencia.

La misión de la institución es ofrecer una formación integral donde los estudiantes aprenden a armonizar fe, cultura y vida, considerando a la escuela como lugar privilegiado de evangelización. Del mismo modo, su visión es ser una institución que brinde una educación integral y de calidad, teniendo a Cristo como modelo de vida.

La Institución Educativa “Divino Maestro” propicia una pedagogía, orientada a desarrollar aprendizajes significativos que los hagan libres, responsables y autónomos; desarrollando capacidades y destrezas, educándolos para la vida y basándose en la práctica de valores y actitudes que los lleven a una verdadera inserción social.

1.3. Características demográficas y socioeconómicas.

Población

La Institución Educativa “Divino Maestro”, es una institución católica inclusiva, que brinda educación básica regular, en sus tres niveles al servicio de los que más lo necesitan, tiene un total de 926 estudiantes matriculados en el año 2022 de los 3 niveles: inicial con 125 niños, primaria con un total de 449 estudiantes y secundaria con 352 estudiantes. La mayoría de sus estudiantes son de escasos recursos económicos.

Estructura económica

La Institución Educativa “Divino Maestro”, por ser pública y estar albergado a los más pobres tiene un bajo nivel económico, pero eso no quiere decir que no esté equipado y con muy buena infraestructura, además, genera sus propios ingresos haciendo diferentes actividades para mejorarlos dentro de ellas las campañas misioneras, tiene como aliados estratégicos a varias instituciones públicas y privadas que contribuyen en la mejora de su enseñanza para toda su población estudiantil.

1.4. Características culturales y ambientales.

Contando con la participación de estudiantes de inicial, primaria y secundaria de la Institución Educativa “Divino Maestro” en el proyecto Educación Sanitaria y Ambiental que impulsa ALAC-Yanacocha y SEDACAJ, se realizó una feria escolar denominada “Cuidado del agua a través de prácticas saludables-Día del Logro por el cuidado del agua” en la que docentes y estudiantes mostraron los distintos trabajos realizados en torno al cuidado del agua y el medio ambiente. Los estudiantes expusieron creativas propuestas que van desde la sensibilización para el correcto lavado de manos hasta la implementación de un sistema de agua en la escuela para reducir su uso y promover el reciclaje; a través

de títeres se resaltó la importancia del líquido elemento y con maquetas se presentó la gestión adecuada del agua en una cuenca.

2. Hipótesis de investigación

2.1.Hipótesis general.

El plan de ejercicios físicos influye de manera positiva la motricidad gruesa de los estudiantes del 1° grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca, en el año 2022.

2.2.Hipótesis específicas.

H₁. El Plan de ejercicios físicos influye de manera positiva el equilibrio de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca, en el año 2022.

H₂. El plan de ejercicios físicos influye de manera positiva la coordinación de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca, en el año 2022.

H₃. El plan de ejercicios físicos influye de manera positiva la fuerza de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca, en el año 2022.

H₄. El plan de ejercicios físicos influye de manera positiva la agilidad de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca, en el año 2022.

3. Variables de investigación

Variable Independiente

Castilla (2018). el ejercicio físico es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos, que gasta energía, es una actividad planificada, estructurada y repetitiva, cuyo fin es mantener y mejorar la forma física; entendiendo por forma física el nivel de energía y vitalidad que permite llevar a cabo las tareas cotidianas habituales, disfrutando activamente del ocio, disminuyendo las enfermedades derivadas de la falta de actividad física y desarrollando al máximo la capacidad intelectual.

Definición operacional.

El plan de ejercicios físicos se desarrolló mediante las tres dimensiones, con sus respectivas sesiones y evaluadas a través del instrumento lista de cotejo, la cantidad de veces a realizar de cada ejercicio, en el que se observa el movimiento corporal intenso y frecuente, para mejorar la motricidad gruesa de los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa – Cajamarca en el año 2022.

Dimensiones

El ejercicio físico se divide en tres dimensiones que son: intensidad, frecuencia y duración de los ejercicios físicos, en el cual van a describir el plan de ejercicios para los estudiantes. (Arboleda, 2015, pp. 86-100).

Indicadores

Los indicadores que permitió el desarrollo del plan de ejercicios físicos están representados por cada una de las sesiones de aprendizaje a realizar y por el número de veces de ejercicios que realizaron los estudiantes del primer grado de educación primaria

de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca en el año 2022.

Variable Dependiente

Matheis, et al (2018). la motricidad gruesa es la habilidad de manejar el cuerpo para hacer movimientos grandes como el equilibrio estático y dinámico, coordinación, fuerza y agilidad (Hui-Tzu, 2004, pp. 32-43), requieren de coordinación de los brazos, piernas y otras partes grandes del cuerpo para acciones como correr, saltar y lanzar, porque éstas incorporan partes y movimientos corporales más grandes.

Definición conceptual

La motricidad gruesa es la habilidad de manejar el cuerpo para hacer movimientos grandes como el equilibrio estático y dinámico, coordinación, fuerza y agilidad (Hui-Tzu, 2004, pp. 32-43), requieren de coordinación de los brazos, piernas y otras partes grandes del cuerpo para acciones como correr, saltar y lanzar, porque éstas incorporan partes y movimientos corporales más grandes (Matheis & Estabillo, 2018, pp. 467-484).

Definición operacional

La motricidad gruesa se divide en cuatro dimensiones: equilibrio, coordinación, fuerza y agilidad, que serán medidos a través de la ficha de observación, para medir el nivel de motricidad gruesa de los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa – Cajamarca en el año 2022. Su estructura tiene una puntuación escala que va de 1 a 4, establecidos en cuatro categorías, “inicio”, “proceso”, “logrado” y “satisfactorio”.

Dimensiones

La motricidad gruesa se divide en cuatro dimensiones equilibrio, coordinación, fuerza y agilidad, establecidos en la ficha de observación.

Indicador

Los indicadores que permitió identificar la motricidad gruesa, en la primera dimensión son, estático y dinámico, en la segunda dimensión es dinámica general, en la tercera dimensión, fuerza y la cuarta dimensión agilidad (Crosetto, Kartin, & Kopp, 2007, pp. 87-102). El indicador equilibrio estático tiene 2 elementos y el dinámico consta de 3 elementos, la coordinación dinámica general consta de 5 elementos, en pruebas de saltos y lanzamientos consta de 5 elementos y en prueba de cambio de dirección de 5 elementos (Brown, 2019, págs. 1-31).

Tabla 3

Matriz de operacionalización de variables.

Plan de Ejercicios Físicos en la Motricidad Gruesa en los estudiantes del primer Grado de educación Primaria de la IE. Divino Maestro.

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Técnicas/Instrumentos
Plan de ejercicios físicos	El ejercicio físico es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos, que gasta energía, es una actividad planificada, estructurada y repetitiva, cuyo fin es mantener y mejorar la forma física (Portal de Salud de Castilla y León, 2018).	El plan de ejercicios físicos se determinó a través de una lista de cotejo, mediante las tres dimensiones (Intensidad, frecuencia y duración) teniendo en cuenta los 20 ítems	Intensidad	<ul style="list-style-type: none"> - Corre 40 metros sin detenerse. - Sigue las líneas del suelo en diferentes recorridos. - Salta obstáculos con facilidad al momento de desplazarse - Salta la cuerda con facilidad. - Corre diferentes distancias en alta intensidad. - Salta las vallas con intensidad moderada. 	Observación Sistemática/ Lista de cotejo.
			Frecuencia	<ul style="list-style-type: none"> - Juega a la rayuela 3 a 4 veces durante la clase. - Pasa 3 a 4 veces por sobre y debajo del puente durante la clase. - Lanza 3 a 4 veces pelotas de trapo durante la clase. - Juega a la carretilla 3 a 4 veces durante la clase. - Salta el puente de 3 a 4 veces durante la clase. - Salta en un pie de 3 a 4 veces durante la clase. - Busca el tesoro de 3 a 4 veces durante la clase 	
			Duración	<ul style="list-style-type: none"> - Saca el cono del aro con los pies durante 1 minuto. - Realiza sin dificultad el juego de la carretilla durante 1 minuto. - Juega al color utilizando conos durante 1 minuto. - Lanza los aros al cono una y otra vez durante 1 minuto. - Se desplaza saltando con un globo entre las piernas durante 1 minuto. - Pasa las pelotitas de trapo de un lugar a otro en 1 minuto. - Atrapa a todos sus compañeros en 1 minuto. 	
Motricidad gruesa	La motricidad gruesa es la habilidad de manejar el cuerpo para hacer movimientos grandes como el equilibrio estático y dinámico, coordinación, fuerza y agilidad (Hui-Tzu, 2004), requieren de coordinación de los brazos, piernas y otras partes grandes del cuerpo para acciones como	La motricidad gruesa fue medidos a través de la ficha de observación, teniendo en cuenta las cuatro dimensiones (equilibrio, coordinación, fuerza, y agilidad) teniendo en cuenta los 20 ítems	Equilibrio	<ul style="list-style-type: none"> - Mantiene un objeto en la cabeza sin caerse por 10 segundos - Mantiene el equilibrio sobre un pie y la otra pierna extendida. - Controla su cuerpo al momento de desplazarse sobre una línea. - Controla su cuerpo al momento de jugar la rayuela. - Mantiene el equilibrio al estar parado en un pie y el otro balancearlo. 	Observación Sistemática/ Ficha de observación.
			Coordinación	<ul style="list-style-type: none"> - Coordina sus movimientos al momento de jugar con globo. - Coordina sus movimientos al momento de saltar obstáculos. - Coordina sus movimientos al momento de jugar al pin pon. - Coordina sus movimientos al saltar la cuerda. - Coordina sus movimientos al momento de hacer el salto de tijera 	

correr, saltar y lanzar, porque estás incorporan partes y movimientos corporales más grandes (Matheis & Estabillo, 2018).

Fuerza

- Pasa sobre un obstáculo pelotitas de papel utilizando los pies varias veces.
- Realiza sin dificultad el juego de la carretilla.
- Lanzas pelotitas de trapo distancias establecidas
- Jala la soga una y otra vez sin dificultad.
- Soporta su cuerpo en posición de plancha.

Agilidad

- Arma torres con vasos descartables en el menor tiempo posible
 - Se desplaza de un objeto a otro de en el menor tiempo.
 - Se desplaza de un lugar a otro con cambio de direcciones
 - Pasa por sobre y debajo del puente sin dificultad varias veces.
 - Se pone de pie rápidamente cunado esta de cubito dorsal.
-

4. Población y muestra

4.1.Población.

Se entiende por población al conjunto de elementos con características comunes que contiene a la muestra investigada y para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación (Pimienta & De la Orden, 2017, p. 95). Por lo tanto, la población para esta investigación está compuesta por 61 estudiantes del 1° año de primaria, compuesta por 29 estudiantes matriculados en el primer grado sección “A” y 32 estudiantes del primer grado sección “B” de la I.E. “Divino Maestro” Mollepampa de Cajamarca.

4.2.Muestra

Hernández y Carpio (2019) indican que la muestra es conocida como el subconjunto del universo o una parte representativa de la población, conformada a su vez por unidades muestrales que son los elementos objetos de estudio (pp. 75-79), en ese sentido la muestra estuvo conformada por el grupo experimental y grupo control conformada por los 61 estudiantes del primer grado sección “B” de la I.E. “Divino Maestro” Mollepampa de Cajamarca.

El tamaño de la muestra

El método escogido para el presente trabajo de investigación es el muestreo no probabilístico de conveniencia. Donde los estudiantes fueron seleccionados según las características de la investigación y los intereses de estudio.

5. Unidad de análisis

La unidad de análisis es el conjunto de todos los elementos que pertenecen al ámbito espacial donde se desarrolla el trabajo de investigación (Carrasco, 2005 como se citó en Gallardo, 2015, p. 236). En ese sentido, el presente trabajo de investigación estuvo conformado por cada uno de los estudiantes matriculados del primer grado de primaria de la I.E “Divino Maestro” Mollepampa del Distrito y Provincia de Cajamarca, a través del cual se determinó el nivel de influencia que tiene el Plan de Ejercicios Físicos en la Motricidad Gruesa de los estudiantes.

6. Método de investigación

- Deductivo: puesto que este método parte de una hipótesis la cual se busca contrastar las probables afirmaciones, las cuales fueron comprobadas mediante la aplicación de instrumentos de recolección de datos, el procesamiento de información a través del programa IBM SPSS, para que, a partir de conclusiones generales, se generen explicaciones particulares. Asimismo, parte del análisis de los principios, teorías que son válidas para aplicarlos y generar soluciones a hechos que son particulares (Arispe, et al., 2020, p. 56).

Todo ello permitió determinar de manera específica la influencia del Plan de ejercicios Físicos en la Motricidad gruesa de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca, en el año 2022.

- Analítico: Este método nos permite descomponer el problema de investigación en variables, dimensiones, indicadores e ítems, de modo que se puede extraer las partes de un todo con la finalidad de estudiarlas. Es así como en la investigación se realiza un análisis absoluto de los

datos e información obtenida en la investigación, logrando establecer la influencia del Plan de Ejercicios Físicos en la variable Motricidad gruesa.

- Sintético: Este método nos permite comprender toda la esencia de lo que ya se conoce en todas sus partes, además, plantear desde un análisis estadístico los resultados y conclusiones de la investigación.

7. Tipo de investigación.

La investigación por la finalidad que persigue es de tipo aplicada, ya que solucionó el problema, puesto que es una investigación original que se lleva a cabo para adquirir nuevos conocimientos; sin embargo, está dirigido principalmente hacia un fin u objetivo específico y práctico. Se trata de utilizar el stock de conocimiento existente con la metodología adecuada hacia un objetivo específico, que suele estar relacionado con la resolución de un problema en particular (Marotti & Wood, 2019, pp. 338-339).

Asimismo, corresponde a un enfoque cuantitativo pues, sostiene planteamientos filosóficos que supone determinadas percepciones del fenómeno en estudio, para lo cual, usa la recolección y análisis de datos para contestar a la formulación del problema de investigación; utiliza, además, los métodos o técnicas estadísticas para la descripción detallada del fenómeno y contrastación de la hipótesis (Carhuancho, Nolzco, Sicheri, Guerrero, & Casana, 2019, p. 12).

8. Diseño de investigación

Del mismo modo, la investigación pertenece a un diseño cuasiexperimental porque se trabajó con dos grupos: experimental y grupo control, se manipuló deliberadamente la variable independiente para observar su efecto en la variable dependiente. Además, el diseño es

longitudinal ya que se recopilaron los datos en varios momentos, es decir, se trabajó básicamente con dos observaciones, una antes y otra después de la aplicación del estímulo o variable independiente (Castro, Parra, & Arango, 2020, p. 9). Asimismo, cumple con el nivel explicativo, puesto que determinan las causas de los fenómenos, buscando explicar por qué ocurre un fenómeno, siendo característica su alta estructuración y su alta relación con la experimentación (Cifuentes, 2019, pp. 201-210)

El esquema del diseño cuasiexperimental es:

GE: O₁_____X_____O₂

GC: O₃_____O₄

Donde:

GE : Grupo experimental, estudiantes del primer grado “B”

GC : Grupo control, estudiantes del primer grado “A”

X : Aplicación del plan de ejercicios físicos

O₁ y O₃: Pre test (Aplicado al grupo experimental y control antes de la ejecución del programa).

O₂ y O₄: Pos test (Aplicado después de la ejecución del programa).

9. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica de la observación sistemática.

La observación. Permite recopilar y examinar información sobre la evolución de la motricidad gruesa y sugerir métodos de formación integral. Teniendo en cuenta que el régimen de ejercicio físico influye favorablemente en el desarrollo de los alumnos, la observación de las actividades y habilidades que realizan los estudiantes en el aula ayudará a informar tanto al elemento pedagógico de dónde pueden desarrollarse los niños como del entorno en el que pueden hacerlo.

Instrumento.

Ficha de observación. La ficha de observación se utiliza cuando el investigador quiere medir, analizar o evaluar un objetivo específico; es decir, obtener información de dicho objeto. Se puede aplicar para medir situaciones extrínsecas e intrínsecas de las personas; actividades, emociones (Arias, Covinos, & Cáceres, 2020, pp. 237-247). Este instrumento, permitió conocer en qué nivel se encuentran los estudiantes en relación a la motricidad gruesa.

Tabla 4

Ficha de observación sistemática

Nombre del instrumento	Ficha de observación sistemática
Autor	José Leoncio Julón Villanueva
Lugar	I.E Divino Maestro-Mollepampa-Cajamarca
Fecha de aplicación	2022

Objetivo	Conocer el nivel de motricidad gruesa de los estudiantes.
Número de ítems	20 ítems con respuestas tipo Escala de Likert (Nunca=1; A veces= 2; Casi siempre=3 y Siempre=4).
Tiempo	15-20 minutos aproximadamente

Nota: Elaboración propia

Lista de cotejo. Permite la evaluación antes y después de cada sesión planificada con el propósito de saber si hubo una influencia de forma positiva entre el plan de los ejercicios físicos y el progreso de la motricidad gruesa de cada uno de los estudiantes, asimismo se evaluó con SI o NO.

Tabla 5

Lista de cotejo

Nombre del instrumento	Lista de cotejo
Autor	José Leoncio Julón Villanueva
Lugar	I.E Divino Maestro-Mollepampa-Cajamarca
Fecha de aplicación	2022
Objetivo	Conocer la influencia del plan de ejercicios en la motricidad gruesa de los estudiantes
Número de ítems	20 ítems con respuestas tipo dicotómicas (Si=1; No=0)
Tiempo	15-20 minutos aproximadamente

Nota: Elaboración propia

10. Técnicas para el procesamiento y análisis de datos

Son aquellas técnicas que se emplearon para efectuar el ordenamiento y clasificación del material recopilado, inmediatamente fueron organizados en una base de datos en el programa de software Microsoft Excel 2019, para luego seguir con el procesamiento en el software estadístico SPSS-26.

Las técnicas que se tuvo en cuenta para el procesamiento de datos fueron las siguientes:

- La revisión de la información: Esta técnica consistió en la búsqueda y el análisis de información de los datos contenidos en los instrumentos de trabajo de investigación (Ficha de observación y Lista de cotejo).
- Clasificación de la información: para desarrollar la estadística descriptiva primero se realizó el conteo de los datos con el cual se determinó las tablas de frecuencia, seguido de ello se desarrolló la estadística inferencial en donde se aplicó la prueba de Kolmogorov Smirnov para delimitar la normalidad en la distribución de datos, de modo que nos ayudó a optar la prueba de Wilcoxon con lo cual se logró llevar a cabo la contrastación de hipótesis.

11. Validez y confiabilidad

En este trabajo de investigación los instrumentos que se utilizaron fueron validados por dos expertos de la Universidad Nacional de Cajamarca, a quienes a través de un oficio se hizo llegar la matriz de consistencia, la matriz de operacionalización de variables, los instrumentos de investigación y la ficha para la validación correspondiente.

La confiabilidad se realizó mediante la aplicación de una prueba piloto y la determinación del Alfa de Cronbach, aplicado la ficha de observación y lista de cotejo que son los instrumentos de

investigación, aplicado a 12 estudiantes de primer grado de educación primaria de la Institución Educativa “Lord Kelvin” de mollepampa en el Distrito y Provincia de Cajamarca, que no son parte de la muestra de investigación.

En conclusión: Herandez Sampieri, Fernandez Collado, & Baptista Lucio. Afirman que:

Existen procedimientos para calcular la confiabilidad de un instrumento de medición, el cual se basa para analizar su significado, la probabilidad de que un evento ocurra oscila entre cero (0) y uno (1) donde, recordemos que un coeficiente de cero significa imposibilidad de ocurrencia y uno la certeza de que el fenómeno. Cuanto más se acerque el coeficiente a cero (0), mayor error habrá en la medición.

Asimismo, se utilizó el alfa de Cronbach con la finalidad de comprobar la consistencia interna de los datos del instrumento utilizado, basada en la cantidad de estudiantes y de los ítems. En otras palabras, su fórmula determina el grado de precisión y consistencia. En la Tabla 6, se muestran los rangos de los valores para ser precisados en el nivel de confiabilidad correspondiente.

Tabla 6

Valores de los niveles de confiabilidad según el Alfa de Cronbach

Valores	Nivel de confiabilidad
-1 a 0	No es confiable
0.01 a 0.49	Baja confiabilidad
0.5 a 0.75	Moderada confiabilidad
0.76 a 0.89	Fuerte confiabilidad
0.9 a 1	Alta confiabilidad

Nota. Información obtenida por (Oviedo & Campo-Arias, 2005, p. 33).

De este modo, la credibilidad de los instrumentos se ejecutó a través del programa SPSS 26, luego de la aplicación de una prueba piloto a 12 estudiantes de la Institución Educativa “Lord Kelvin” del Distrito y Provincia de Cajamarca, para evaluar los coeficientes del Alfa de Cronbach y (KR-20) Kuder Richardson de los dos instrumentos empleados.

Tabla 7

Valores de los niveles de confiabilidad

Instrumento	N° evaluados	N° de Ítems	Coeficiente
Ficha de observación para medir el nivel de motricidad gruesa.	12	20	0.915
Lista de cotejo para medir la ejecución del plan de los ejercicios físicos.	12	20	0.852

Nota: Esta tabla muestra el nivel de confiabilidad de los instrumentos de investigación, considerando el coeficiente de Alfa de Cronbach.

En la Tabla 7, se muestra los resultados del cálculo del Alfa de Cronbach, la cual ejecutó en una prueba piloto con 12 estudiantes de la I.E.P Lord Kelvin de Cajamarca, arrojando un coeficiente de Alfa de Cronbach de 0.915 para el instrumento de la variable dependiente “Motricidad Gruesa”, y de 0.852 para el instrumento de la variable independiente “Plan de Ejercicios Físicos”, a través de (KR-20) Kuder Richardson; demostrándose una fuerte confiabilidad de ambos instrumentos.

12. Análisis de datos con la estadística inferencial

Tabla 8

Resumen de procesamiento de casos

Resumen de procesamiento de casos						
Casos						
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
DIFERENCIA	61	100.0%	0	0.0%	61	100.0%

Fuente: Base de datos SPSS 26

Según la Tabla 9, los instrumentos ingresados a la base de datos no presentan casos perdidos, es decir, las respuestas fueron aceptadas en su totalidad, y se puede continuar desarrollando.

Tabla 9*Resultados de las medidas de tendencia central y de variabilidad de la variable de investigación*

		Descriptivos	
		Estadístico	Error estándar
Pretest	Media	31.53	1.715
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	28.03
		Límite superior	35.03
	Media recortada al 5%	30.90	
	Mediana	30.00	
	Varianza	94.128	
	Desviación estándar	9.702	
	Mínimo	20	
	Máximo	56	
	Rango	36	
	Rango intercuartil	13	
	Asimetría	1.106	.414
	Curtosis	.630	.809
	Postest	Media	63.72
95% de intervalo de confianza para la media		Límite inferior	61.11
		Límite superior	66.33
Media recortada al 5%		63.53	
Mediana		62.00	
Varianza		52.531	
Desviación estándar		7.248	
Mínimo		49	
Máximo		80	
Rango		31	
Rango intercuartil		9	
Asimetría		.655	.414
Curtosis		.416	.809

Nota: Base de datos obtenidos en el SPSS 26

La tabla 10, describe las medidas de tendencia central y las medidas de variabilidad de la variable Motricidad Gruesa. Tal es así que Hernández describe a las medidas de tendencia central como “los valores centrales que no ayudarán a ubicar los valores dentro de la escala de medición; y las medias de variabilidad, serán los intervalos que nos indicarán la dispersión de los datos en la escala de medición” (2010; pp. 332-337).

De acuerdo a los datos procesados a la variable Motricidad Gruesa según los niveles de logro establecido en la ficha de observacion sistematica para medir la motricidad gruesa, quedó demostrado que la Motricidad Gruesa tienden a estar en el nivel de inicio, en proceso, logrado y satisfactorio, como lo indican los resultados obtenidos luego de aplicar la fiha de observacion sistematica. El rango real de la escala va de 20 a 80, mientras que el rango resultante para el pretest esta investigación varió de 20 a 56 y el postest de 49 a 80.

Según el rango real establecido para la variable motricidad gruesa, se logró determinar una amplitud de 19 para los intervalo de la variable motricidad gruesa. Determinándose a continuación los intervalos para la variable de investigación: Nivel de inicio (1 – 20), nivel de proceso (21 – 40), nivel logrado (41 – 60), y nivel satisfactorio (61 – 80).

Además, la media aritmética de los estudiantes es de 31.53 en el pretest y 63.72 en el postest, la mediana es de 30 en el pretest y 62 en el postest lo cual confirma la tendencia de la muestra hacia los valores del nivel logrado. A pesar de que la desviación estándar es igual a 9.702 en el pretest y 7.248 en el postest, lo que evidencia variabilidad en los datos y la dispersión de las puntuaciones de los estudiantes.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

1. Resultados por dimensiones de las variables de estudio (análisis y discusión por cada dimensión)

Después de haber recogido, organizado y tabulado los datos de la investigación, se presenta de manera coherente y secuencial los resultados obtenidos de las tablas y gráficos de ilustración.

1.1. Resultados por dimensión de la variable motricidad gruesa

1.1.1. Dimensión equilibrio.

Tabla 10

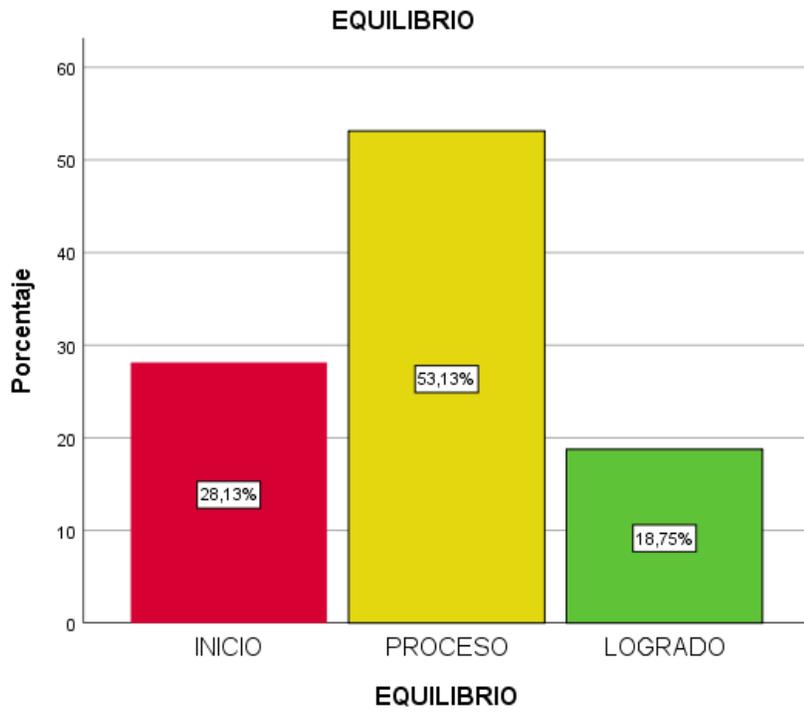
Equilibrio Pretest

Pretest dimensión Equilibrio				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inicio	9	28.1	28.1
	Proceso	17	53.1	81.3
	Logrado	6	18.8	100.0
	Total	32	100.0	100.0

Nota: Fuente: Base de datos obtenidos de la aplicación de del pre test para medir la variable motricidad gruesa.

Figura 2

Dimensión Equilibrio Pretest.



Fuente: Tabla 10: Equilibrio.

Tabla 11

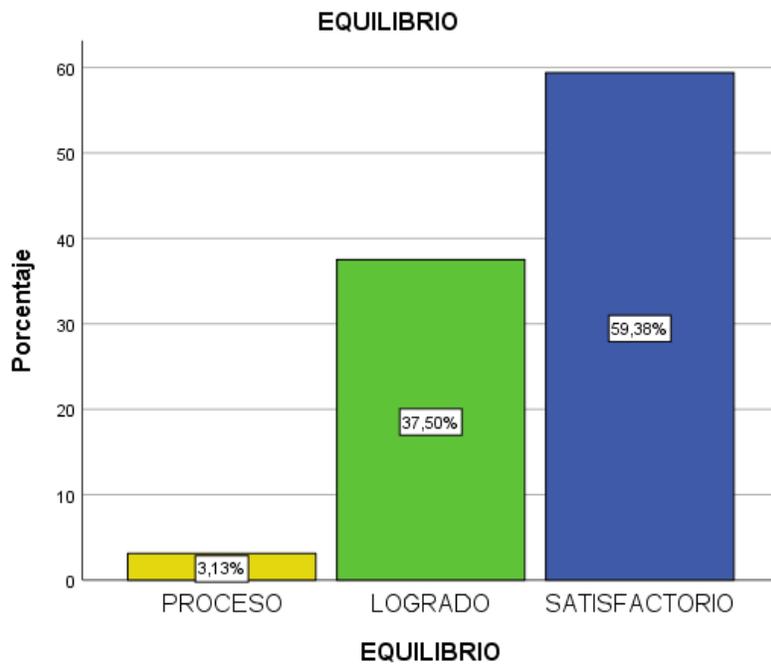
Equilibrio Postest

Pretest dimensión Equilibrio				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Proceso	1	3.1	3.1
	Logrado	12	37.5	40.6
	Satisfactorio	19	59.4	100.0
	Total	32	100.0	100.0

Nota: Fuente: Base de datos obtenidos de la aplicación de del pre test para medir la variable motricidad gruesa.

Figura 3

Dimensión Equilibrio Postest



Fuente: Tabla 11: Equilibrio.

Análisis y discusión

En la Tabla 10 y figura 2, se observa que, en el pretest del grupo experimental, un 28.13% de los estudiantes representan un nivel de inicio en su desarrollo de motricidad gruesa, seguido de un 53.13% de estudiantes en nivel de proceso y de un 18.75% en el nivel logrado. Sin embargo, después de la aplicación del plan de ejercicios físicos hubo una mejora, puesto que en el postest del grupo experimental tabla 11 y figura 3, se tuvo como resultados que el 3.13% de estudiantes representan un nivel de proceso, un 37.50% en nivel logrado en el desarrollo de su motricidad gruesa, seguido de un 59.38% de los estudiantes representan un nivel de Satisfactorio. Esto quiere decir que, gracias a la aplicación de los ejercicios físicos, los estudiantes mejoraron su desarrollo en la motricidad gruesa.

Los resultados mostrados en el pre test evidencian una buena cantidad de estudiantes se encuentran en nivel de proceso en la dimensión equilibrio, mostrando un bajo nivel de motricidad gruesa, sin embargo, el resultado después de la aplicación de los ejercicios físicos pos test un buen número de estudiantes se encuentran en nivel logrado y nivel satisfactorio, es decir que los estudiantes han mejorado el nivel de motricidad gruesa, este cambio ayudó a poder desenvolverse de manera eficiente en sus actividades físicas diarias

Es importante tener en cuenta este resultado, ya que la dimensión equilibrio ayuda a la estabilidad y control del cuerpo para poder interactuar con sus compañeros y el medio que los rodea.

Los resultados de la investigación coinciden con Velásquez (2020) donde la dimension equilibrio de los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa 3069 - Gimo Don José de San Martín del distrito de Ancón, 2020, han mejorado del 57.1% en el pre test al 80%

pos test, es decir, que los estudiantes se desenvuelven mejor en sus actividades físicas al tener desarrollado el equilibrio.

El antecedente y sus coincidencias con la presente investigación, evidencian que el logro de la dimensión equilibrio, depende en gran medida de los ejercicios físicos que apunten a mejorar dicha dimensión para el desenvolvimiento autónomo de su motricidad de cada estudiante, sustentado así la teoría del aprendizaje motor de Richard Schmidt que se centra en cómo los niños adquieren y mejoran sus habilidades motoras a través de la práctica y la experiencia.

1.1.2. Dimensión coordinación.

Tabla 12

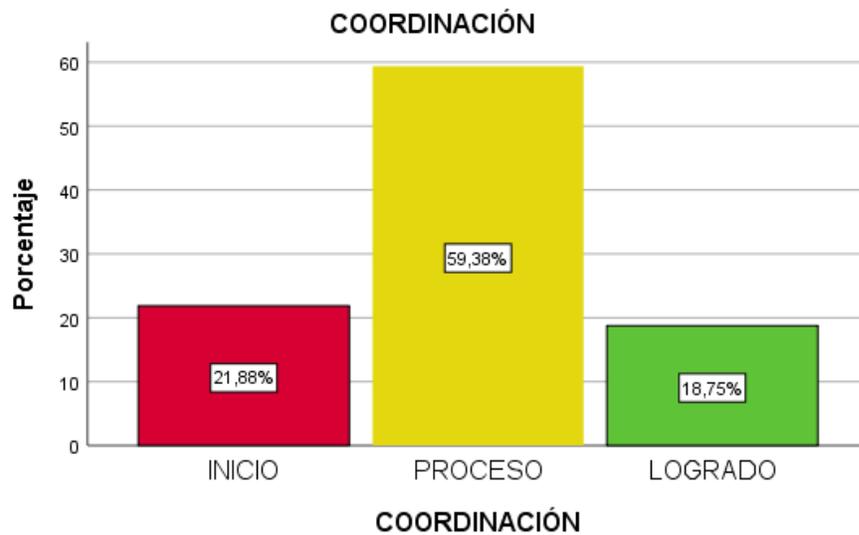
Coordinación Pretest

Pretest Coordinación					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inicio	7	21.9	21.9	21.9
	Proceso	19	59.4	59.4	81.3
	Logrado	6	18.8	18.8	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Nota: Fuente: Base de datos obtenidos de la aplicación de del pre test para medir la variable motricidad gruesa.

Figura 4

Dimensión Coordinación Pretest.



Fuente: Tabla 12: Coordinación.

Tabla 13.

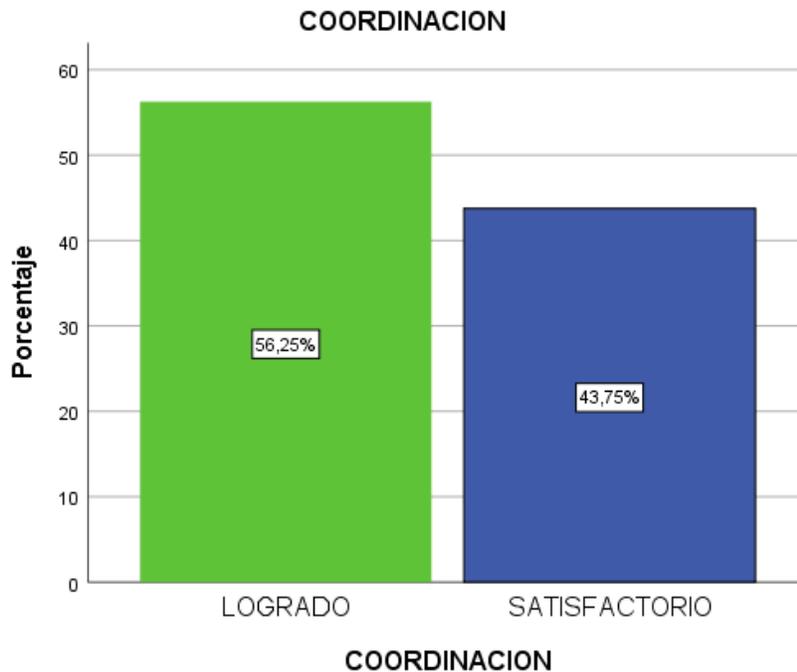
Coordinación Postest.

Postest dimensión Coordinación				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Logrado	18	56.3	56.3	56.3
Satisfactorio	14	43.8	43.8	100.0
Válido Total	32	100.0	100.0	

Nota: Fuente: Base de datos obtenidos de la aplicación de del pos test para medir la variable motricidad gruesa.

Figura 5

Dimensión Coordinación Postest



Fuente: Tabla 13: Coordinación

Análisis y discusión

En la Tabla 12 y figura 4, se observa que, en el pre test del grupo experimental, un 21.88% de los estudiantes representan un nivel de inicio en su desarrollo de motricidad gruesa, seguido de un 59.38% de estudiantes en nivel de proceso y de un 18.75% en el nivel logrado. Sin embargo, después de la aplicación del plan de ejercicios físicos hubo una mejora, puesto que en el postest del grupo experimental tabla 13 y figura 5, se tuvo como resultados que el 56.25% de estudiantes representan un nivel logrado en el desarrollo de su motricidad gruesa, seguido de un 43.75% de los estudiantes representan un nivel de Satisfactorio. Esto quiere decir que, gracias a la aplicación de los ejercicios físicos, los estudiantes mejoraron su desarrollo en la motricidad gruesa.

Los resultados mostrados en el pretest evidencian una buena cantidad de estudiantes se encuentran en nivel de proceso en la dimensión coordinación, mostrando un bajo nivel de motricidad gruesa, sin embargo, el resultado después de la aplicación de los ejercicios físicos pos test un buen número de estudiantes se encuentran en nivel logrado y nivel satisfactorio, es decir que los estudiantes han mejorado el nivel de motricidad gruesa, este cambio ayudó a poder desenvolverse de manera eficiente en sus actividades físicas cotidianas.

Es importante tener en cuenta este resultado, ya que la dimensión coordinación que permite ejecutar movimientos más eficientes y que el cuerpo actúe de manera conjunta, se mueva de manera más eficiente y mejore la posición corporal.

Los resultados de la investigación coinciden con Gutiérrez (2021) donde la dimensión coordinación de los estudiantes de Tercer grado de educación primaria en la Institución Educativa N° 64668 La Perla-Pucallpa-2019, han mejorado que en nivel de inicio un 67.7% en el pre test al 67% pos test, nivel logrado, es decir, que los estudiantes de desenvuelven mejor en sus actividades físicas al tener desarrollado la coordinación, concluyendo Gutiérrez que el aplicar las actividades lúdicas organizadamente, es una gran estrategia para que se evidencie un mejor grado de motricidad gruesa, a la vez.

El antecedente y sus coincidencias con la presente investigación, evidencian que el logro de la dimensión coordinación, depende en gran medida de los ejercicios físicos que trabajen específicamente a mejorar dicha dimensión para el desenvolvimiento autónomo de su motricidad de cada estudiante.

Además, Wallon, manifiesta mientras más desarrolle el niño su motricidad, utilizará mejor su cuerpo e irá construyendo las nociones espaciales que surgen de la ubicación de los objetos en

relación con su cuerpo, como la distancia, la altura, profundidad, arriba, abajo, adelante, atrás, encima, debajo, cerca, lejos, derecha e izquierda (Cuentas, 2019, pp. 1-3).

1.1.3. Dimensión fuerza.

Tabla 14.

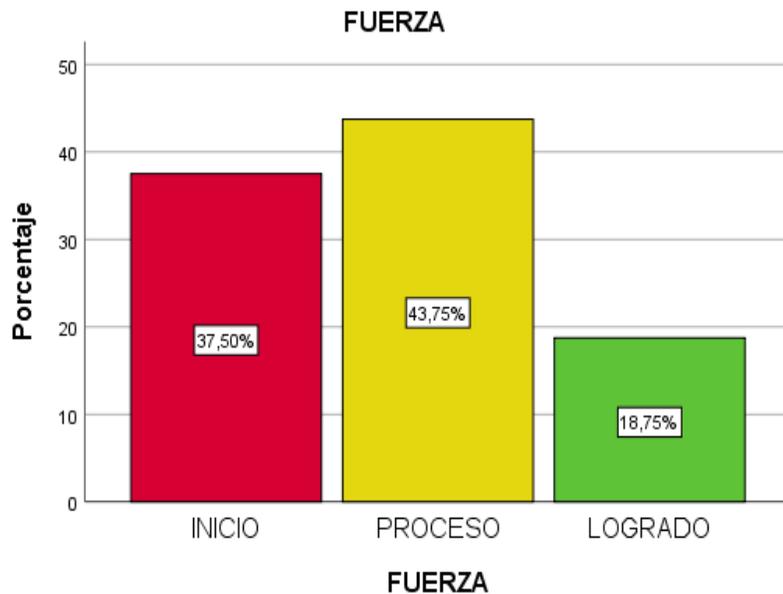
Fuerza Pretest

Pretest dimensión Fuerza				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inicio	12	37.5	37.5
	Proceso	14	43.8	81.3
	Logrado	6	18.8	100.0
	Total	32	100.0	100.0

Nota: Fuente: Base de datos obtenidos de la aplicación de del pre test para medir la variable motricidad gruesa.

Figura 6.

Dimensión fuerza pretest



Fuente: Tabla 14: Fuerza

Tabla 15.

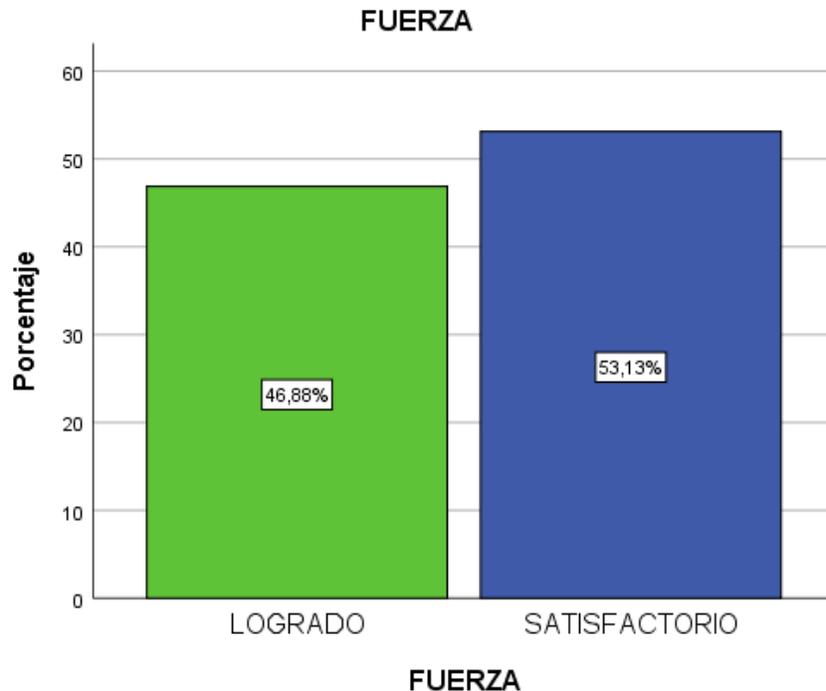
Fuerza postest

Postest dimensión fuerza					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Logrado	15	46.9	46.9	46.9
Válido	Satisfactorio	17	53.1	53.1	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Nota: Fuente: Base de datos obtenidos de la aplicación de del pos test para medir la variable motricidad gruesa.

Figura 7

Dimensión Fuerza Postest



Fuente: Tabla 15: Fuerza.

Análisis y discusión

En la Tabla 14 y figura 6, se observa que, en el pre test del grupo experimental, un 37.50% de los estudiantes representan un nivel de inicio en su desarrollo de motricidad gruesa, seguido de un 43.75% de estudiantes en nivel de proceso y de un 18.75% en el nivel logrado. Sin embargo, después de la aplicación del plan de ejercicios físicos hubo una mejora, puesto que en el post test del grupo experimental tabla 15 y figura 7, se tuvo como resultados que el 46.88% de estudiantes representan un nivel logrado en el desarrollo de su motricidad gruesa, seguido de un 53.13% de los estudiantes representan un nivel de Satisfactorio. Esto quiere decir que, gracias a la aplicación de los ejercicios físicos, los estudiantes mejoraron su desarrollo en la motricidad gruesa.

Los resultados mostrados en el pre test evidencian una buena cantidad de estudiantes se encuentran en nivel de inicio y proceso en la dimensión fuerza, mostrando un bajo nivel de motricidad gruesa, sin embargo, el resultado después de la aplicación de los ejercicios físicos pos test un buen número de estudiantes se encuentran en nivel logrado y nivel satisfactorio, es decir que los estudiantes han mejorado el nivel de motricidad gruesa, este cambio ayudó a poder desenvolverse de manera eficiente en sus actividades físicas cotidianas.

Es importante tener en cuenta este resultado, ya que la dimensión fuerza permite al músculo vencer, soportar y oponerse a una resistencia, dado que la fuerza es imprescindible para movernos e interactuar con el medio que nos rodea

Los resultados de la investigación coinciden con Escajadillo (2020) donde la dimensión fuerza de los estudiantes de 5 años, “Capullito” Los Olivos 2019, han mejorado de un nivel bajo de 96.0% en el pre test al 88.0% en el pos test, nivel alto de motricidad, es decir, que los estudiantes de desenvuelven mejor en sus actividades físicas al tener desarrollado la fuerza, concluyendo Escajadillo que el programa Juego cooperativo influye significativamente en la motricidad gruesa en niños de cinco años (p. 23-25)

El antecedente y sus coincidencias con la presente investigación, evidencian que el logro de la dimensión fuerza, depende en gran medida de los ejercicios físicos que se desarrollen específicamente a mejorar dicha dimensión para el desenvolvimiento autónomo de la motricidad de cada estudiante.

Además, Henry Wallon, plantea que el niño se construye a sí mismo a partir del movimiento; que el desarrollo va del acto al pensamiento, de lo concreto a lo abstracto, de la acción a la representación, de lo corporal, a lo cognitivo (Fernández, 2007, p. 1).

1.1.4. Dimensión Agilidad

Tabla 16

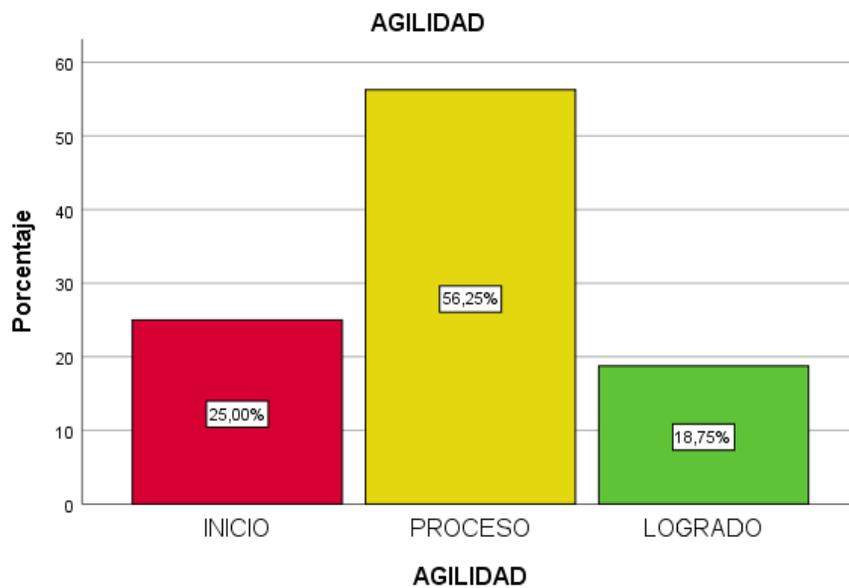
Agilidad Pretest

Pretest dimensión Agilidad				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inicio	8	25.0	25.0
	Proceso	18	56.3	81.3
	Logrado	6	18.8	100.0
	Total	32	100.0	100.0

Nota: Fuente: Base de datos obtenidos de la aplicación de del pos test para medir la variable motricidad gruesa.

Figura 8.

Dimensión Agilidad Pretest



Fuente: Tabla 16: Agilidad.

Tabla 17.

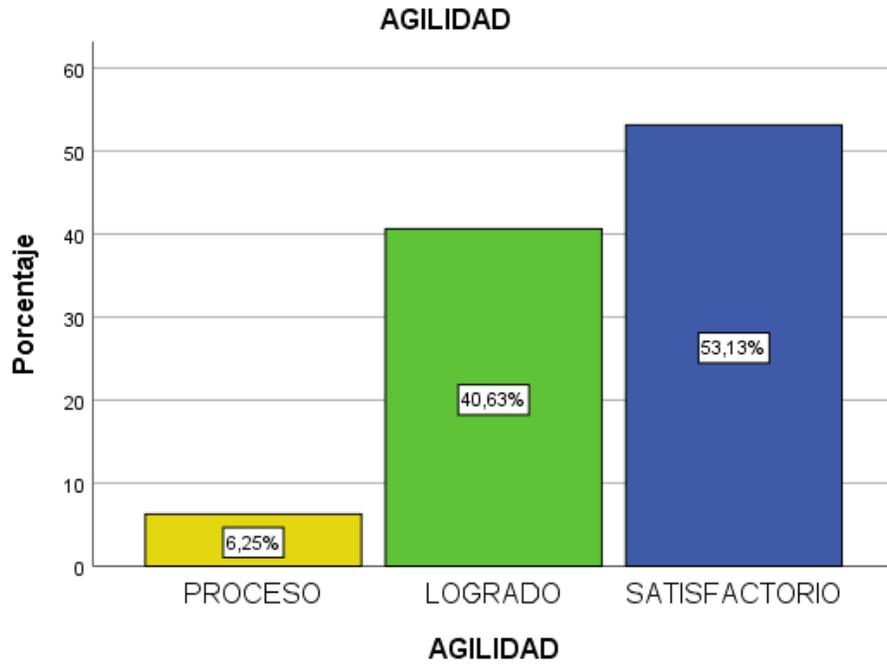
Agilidad Postest

Postest dimensión Agilidad					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Proceso	2	6.3	6.3	6.3
	Logrado	13	40.6	40.6	46.9
	Satisfactorio	17	53.1	53.1	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Nota: Fuente: Base de datos obtenidos de la aplicación de del pos test para medir la variable motricidad gruesa.

Figura 9.

Dimensión Agilidad Postest



Fuente: Tabla 17: Agilidad.

Análisis y discusión

En la Tabla 16 y figura 8, se observa que, en el pre test del grupo experimental, un 25.00% de los estudiantes representan un nivel de inicio en su desarrollo de motricidad gruesa, seguido de un 56.25% de estudiantes en nivel de proceso y de un 18.75% en el nivel logrado. Sin embargo, después de la aplicación del plan de ejercicios físicos hubo una mejora, puesto que en el post test del grupo experimental tabla 17 y figura 9, se tuvo como resultados que el 6.25.00% de estudiantes representan un nivel proceso, el 40.63% en el nivel logrado y seguido de un 53.13% de los estudiantes representan un nivel de Satisfactorio. Esto quiere decir que, gracias a la aplicación de los ejercicios físicos, los estudiantes mejoraron su desarrollo en la motricidad gruesa.

Los resultados mostrados en el pre test evidencian una buena cantidad de estudiantes se encuentran en nivel de inicio y proceso en la dimensión agilidad, mostrando un bajo nivel de motricidad gruesa, sin embargo, el resultado después de la aplicación de los ejercicios físicos pos test un buen número de estudiantes se encuentran en nivel logrado y nivel satisfactorio, es decir que los estudiantes han mejorado el nivel de motricidad gruesa, este cambio ayudó a los estudiantes a poder desenvolverse de manera eficiente en sus actividades físicas diarias.

Es importante tener en cuenta este resultado, ya que la dimensión agilidad mejora la capacidad de respuesta a los estímulos externos, además, permite cambiar de dirección de manera rápida y precisa mientras el cuerpo está en movimiento, por lo tanto, es muy beneficiosa para los estudiantes.

Los resultados obtenidos de la investigación tienen similitud con Laguna (2020) donde la dimensión Agilidad de los estudiantes del 2° de primaria de la I.E. René Guardián Ramírez, Huánuco 2018”, han mejorado de un nivel bajo de 57.3% en el pre test al 86.0% en el pos test, nivel alto de motricidad, concluyendo Laguna que, a través de la aplicación del programa, se logró una mejora en la coordinación de los movimientos del cuerpo (p.55-74).

El antecedente y sus coincidencias con la presente investigación, evidencian que el logro de la dimensión agilidad, depende en gran medida de los ejercicios físicos que se desarrollen específicamente a mejorar dicha dimensión para el desenvolvimiento autónomo de la motricidad de cada estudiante.

Para Wallon, afirma en su teoría, mientras más desarrolle el niño su motricidad, utilizará mejor su cuerpo e irá construyendo las nociones espaciales que surgen de la ubicación de los objetos en relación con su cuerpo, como la distancia, la altura, profundidad, arriba, abajo, adelante, atrás, encima, debajo, cerca, lejos, derecha e izquierda (Cuentas, 2019, pp. 1-3).

1.2. Resultado del grupo control de la variable motricidad gruesa.

Tabla 18

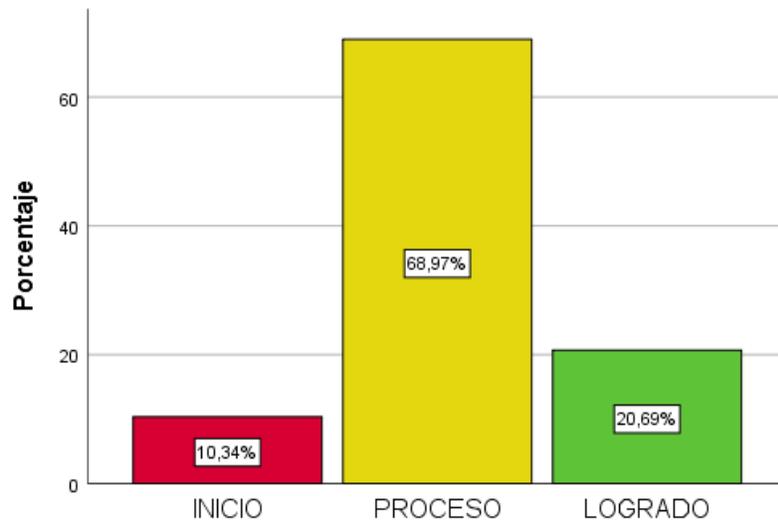
Grupo control Pretest

Pretest Grupo Control					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inicio	3	9.4	10.3	10.3
	Proceso	20	62.5	69.0	79.3
	Logrado	6	18.8	20.7	100.0
	Total	29	90.6	100.0	
Perdidos	Sistema	3	9.4		
Total		32	32	100.0	

Nota: Fuente: Base de datos obtenidos de la aplicación de del pre test para medir la variable motricidad gruesa del grupo control.

Figura 10.

Grupo control Pretest



Fuente: Tabla 18: motricidad gruesa grupo control.

Tabla 19

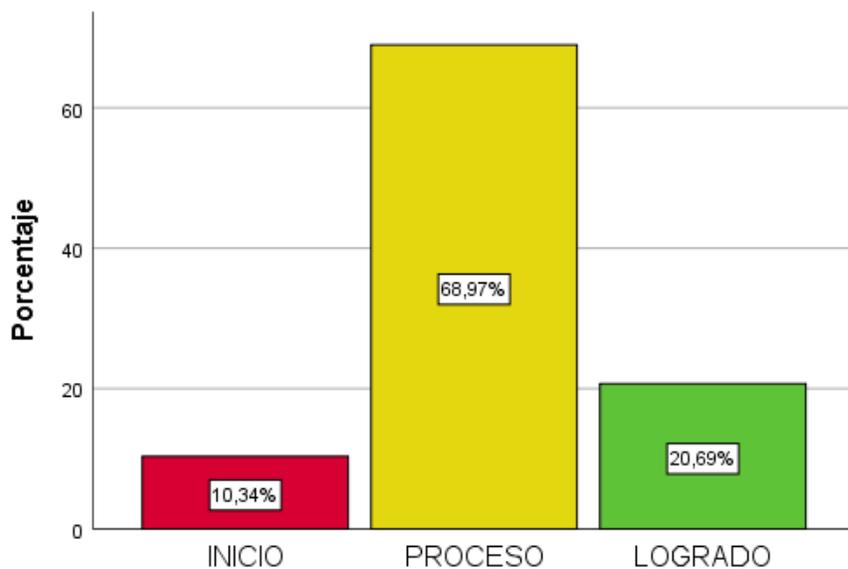
Grupo control postest

Postest Grupo Control					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inicio	3	9.4	10.3	10.3
	Proceso	20	62.5	69.0	79.3
	Logrado	6	18.8	20.7	100.0
	Total	29	90.6	100.0	
Perdidos	Sistema	3	9.4		
Total		32	100.0		

Nota: Fuente: Base de datos obtenidos de la aplicación de del pre test para medir la variable motricidad gruesa del grupo control.

Figura 11.

Grupo control Postest



Fuente: Tabla 19: motricidad gruesa grupo control.

Análisis y discusión

En la Tabla 18 y figura 10, se observa que, en el pre test del grupo control, un 10.34% de los estudiantes representan un nivel de inicio en su desarrollo de motricidad gruesa, seguido de un 68.97% de estudiantes en nivel de proceso y de un 20.69% en el nivel logrado. Sin embargo, a este grupo de estudiantes no se aplicó el plan de ejercicios físicos, por lo tanto, no hubo mejora, puesto que en el post test salieron los mismos resultados tabla 19 y figura 11, se tuvo que el 10.34% de estudiantes representan un nivel inicio, el 68.97% en el nivel proceso y seguido de un 20.69% de los estudiantes representan un nivel de logrado. Esto quiere decir que, los estudiantes no lograron mejorar su motricidad gruesa debido a que no se les aplicó los ejercicios físicos.

Según Cabanillas (2019) afirma en la investigación con diseño cuasi experimental se requiere de dos grupos de estudio (un grupo experimental y grupo control), en ambos grupos de

aplica un pretest y posttest, donde, el tratamiento se aplica solo al grupo experimental de tal manera que se mida, el impacto o influencia de la variable independiente sobre la variable dependiente (p.175)

El estudio refleja que no hay mejora en el grupo control debido a que no se aplicó los ejercicios físicos a los estudiantes del primer grado de primaria, y que solo sirvió para medir o comparar la influencia de la variable plan de ejercicios físicos en la variable motricidad gruesa, es así que la investigación coincide con los autores citados anteriormente.

2. Resultado total de la variable de estudio motricidad gruesa en el grupo experimental y grupo control

2.1. Variable motricidad gruesa Pretest y Posttest

Tabla 20

Motricidad gruesa grupo experimental Pretest y Posttest

Motricidad gruesa					
Pretest			Posttest		
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	
	Inicio	2	6.3	-	-
	Proceso	26	81.3	-	-
Válido	Logrado	4	12.5	12	37.5
	Satisfactorio	0	100.0	20	62.5
	Total	32	100.0	32	100.0

Nota: Fuente: Base de datos obtenidos de la aplicación de del pretest y posttest para medir la variable motricidad gruesa del grupo experimental.

Figura 12

Pretest grupo experimental

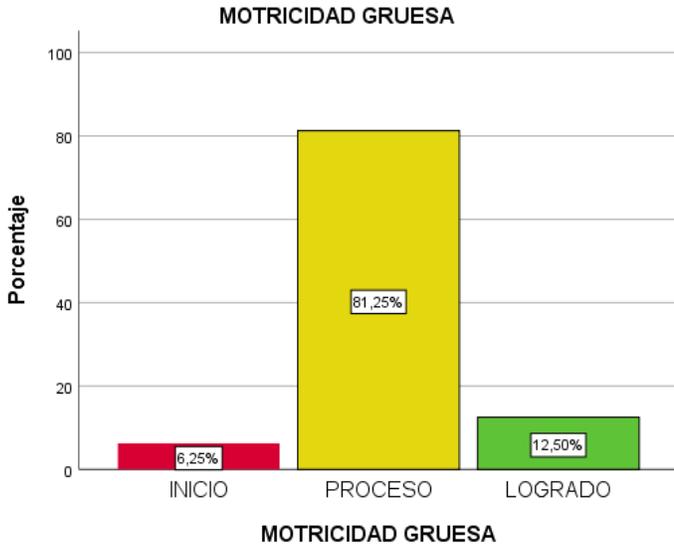


Figura 13

Postest grupo experimental

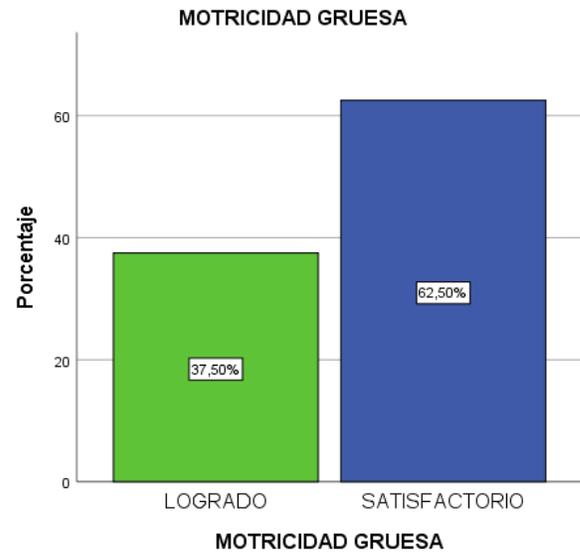


Tabla 21

Motricidad gruesa pretest y Postest grupo control

Motricidad gruesa					
Pretest			Postest		
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Válido	Inicio	3	10.34	3	10.34
	Proceso	20	69.0	20	69.0
	Logrado	6	20.7	6	20.7
	Total	29	100.0	29	100.0

Nota: Fuente: Base de datos obtenidos de la aplicación de del pretest y postest para medir la variable motricidad gruesa del grupo control.

Figura 14.

Pretest de motricidad gruesa grupo control

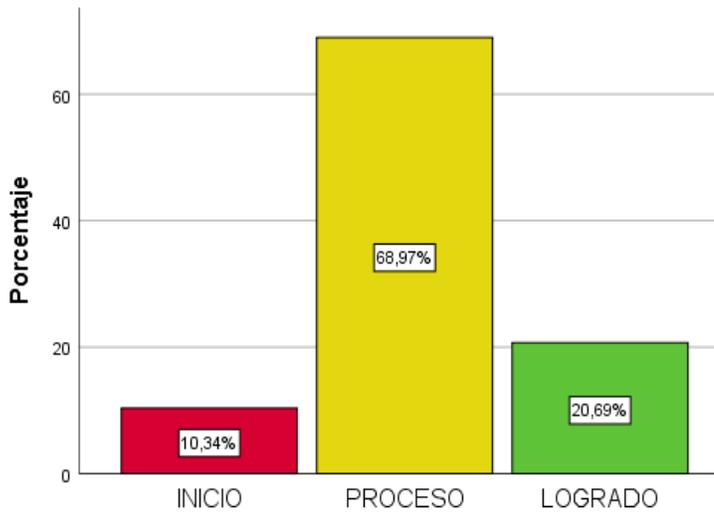
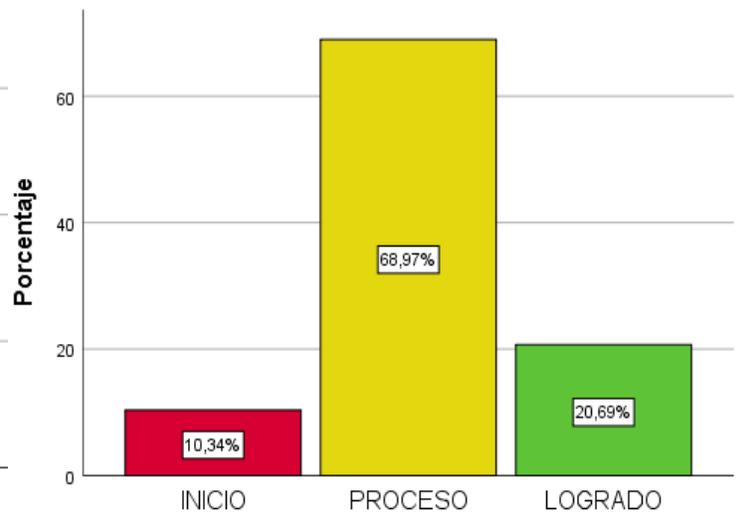


Figura 15

Postest de motricidad gruesa grupo control



Fuente: Tabla 21: motricidad gruesa grupo control. Fuente: control.

Tabla 21: motricidad gruesa grupo

Análisis y discusión

En la Tabla 20 y figura 12, se puede evidenciar en el pre test del grupo experimental, que el 6.25% de los estudiantes representan un nivel de inicio en su desarrollo de motricidad gruesa, seguido de un nivel de proceso representando el 81.25% de los estudiantes y de un 12.50% en el nivel logrado. Sin embargo, después de la aplicación del plan de ejercicios físicos hubo una mejora, puesto que en el post test del grupo experimental en la figura 13, se tuvo como resultados que el 37.50% de estudiantes representan un nivel logrado en el desarrollo de su motricidad gruesa, además el 62.50% de los estudiantes representan un nivel de Satisfactorio. Esto quiere decir que, gracias a la propuesta de mejora, los estudiantes mejoraron su desarrollo en la motricidad gruesa.

Los resultados mostrados en el pre test evidencian una buena cantidad de estudiantes se encuentran en nivel de proceso en la variable dependiente, mostrando un bajo nivel de motricidad

gruesa en el grupo experimental, sin embargo, el resultado después de la aplicación de los ejercicios físicos pos test un buen número de estudiantes se encuentran en nivel logrado y nivel satisfactorio, es decir que los estudiantes han mejorado el nivel de motricidad gruesa, este cambio ayudó a poder desenvolverse de manera eficiente en sus actividades físicas diarias

Es importante tener en cuenta el resultado total, ya que la variable motricidad gruesa ayuda a que los movimientos sean ordenados para que el cuerpo actúe de manera conjunta, logrando la ejecución de un ejercicio.

Los resultados de la investigación coinciden con Velásquez (2020) donde la variable motricidad gruesa en el grupo experimental de los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa 3069 - Gimo Don José de San Martín del distrito de Ancón, 2020, han mejorado del 57.1% en el pre test al 80% pos test, es decir, que los estudiantes se desenvuelven mejor en sus actividades físicas al tener desarrollado de la coordinación motora gruesa.

Del mismo modo, Wallon explica en su teoría psicomotriz que mientras más desarrolle el niño su motricidad, utilizará mejor su cuerpo e irá construyendo las nociones espaciales que surgen de la ubicación de los objetos en relación con su cuerpo, como la distancia, la altura, profundidad, arriba, abajo, adelante, atrás, encima, debajo, cerca, lejos, derecha e izquierda (Cuentas, 2019, pp. 1-3). Según el autor indica que el movimiento es fundamental porque permite que el niño desarrolle su cuerpo y su mente, ya que el niño tiene la necesidad de estar activo físicamente todos los días para promover un crecimiento y desarrollo, físico, emocional y mental, por lo tanto, el ejercicio físico permite mejorar sus capacidades físicas básicas y el estado emocional.

Finalmente, En la Tabla 21 y figura 14, se observa que, en el pre test del grupo control, un 10.34% de los estudiantes representan un nivel de inicio en su desarrollo de motricidad gruesa,

seguido de un 68.97% de estudiantes en nivel de proceso y de un 20.69% en el nivel logrado. Sin embargo, a este grupo de estudiantes no se aplicó el plan de ejercicios físicos, por lo tanto, no hubo mejora, puesto que en el post test salieron los mismos resultados tabla 21 y figura 15, se tuvo que el 10.34% de estudiantes representan un nivel inicio, el 68.97% en el nivel proceso y seguido de un 20.69% de los estudiantes representan un nivel de logrado. Esto quiere decir que, los estudiantes no lograron mejorar su motricidad gruesa debido a que no se les aplicó los ejercicios físicos.

3. Prueba de hipótesis

3.1. Prueba estadística para la determinación de la normalidad

Para determinar la normalidad en la distribución de datos, se utilizó la prueba de Kolmogorov smirnov debido que la muestra del presente estudio estuvo constituida por 61 estudiantes. Es importante destacar, que esta prueba es recomendable cuando la muestra es mayor a 50.

Hipótesis a contrastar

H₀: La muestra tiene una distribución normal estándar ($p > 0.05$)

H₁: La muestra no tiene una distribución normal ($p < 0.05$)

Nivel de significancia

Nivel de Confianza = 0.95 (95%)

$\alpha = 0.05$ (margen de error)

Criterio de decisión:

Si $p\text{-valor} < 0.05$ Se rechaza la H_0

Si $p\text{-valor} > 0.05$ Se acepta la H_0 Se rechaza la H_1

La siguiente tabla muestra los resultados de la prueba de normalidad

Tabla 22

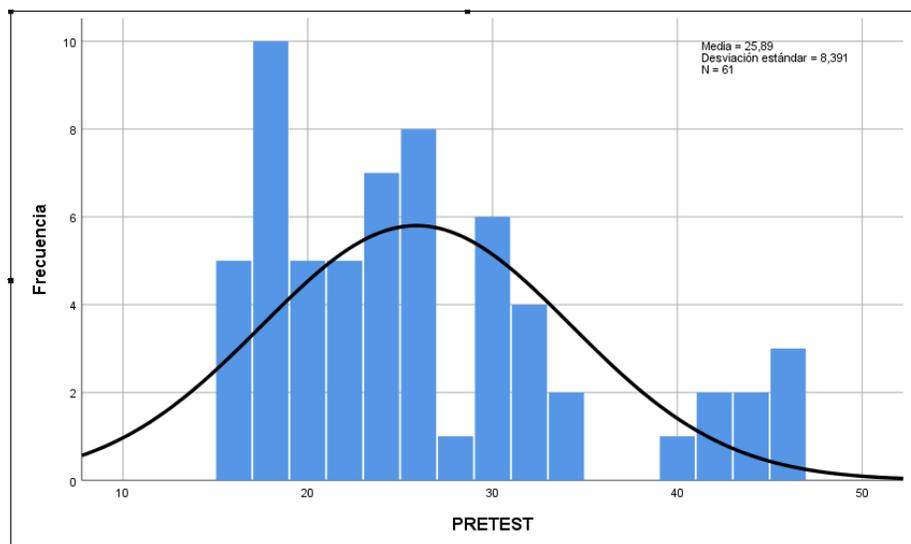
Pruebas de normalidad para la muestra

Kolmogorov-Smirnov^a			
	Estadístico	gl	Sig.
DIFERENCIA	.304	61	.000

Nota: Corrección de significación de Lilliefors

Figura 16

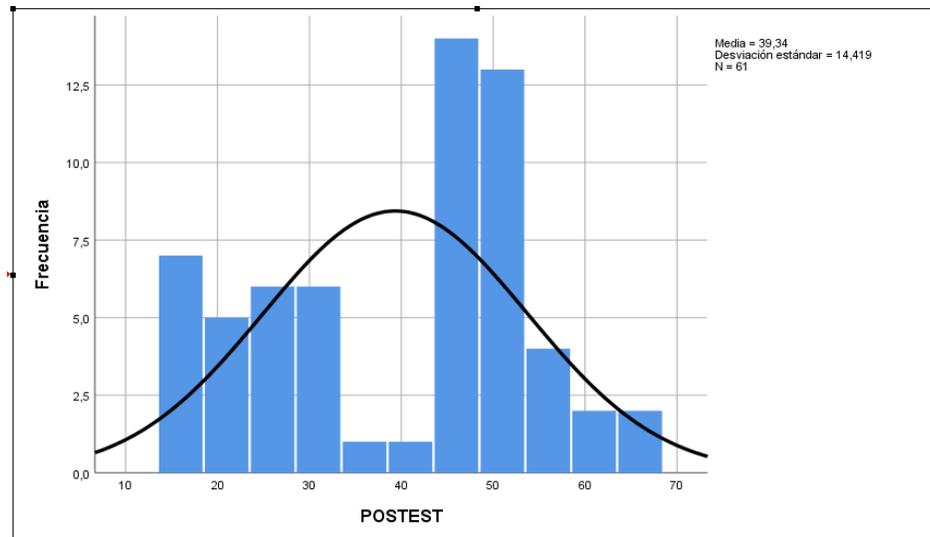
Normalidad de la Variable Motricidad Gruesa - Pretest



Fuente: Tabla 22: Pruebas de normalidad para la muestra.

Figura 17

Normalidad de la Variable Motricidad Gruesa - Postest



Fuente: Tabla 22: Pruebas de normalidad para la muestra.

Interpretación

Al analizar los datos de la Tabla 22, se determinó que la prueba de **Kolmogorov-Smirnov para la variable motricidad gruesa** arroja un “p-valor” de 0.000, siendo menor al nivel de significancia previamente establecido ($p < 0.05$). Por lo tanto, se establece que los datos presentan **una distribución no normal** rechazándose la H_0 y aceptándose la H_1 , requiriendo la utilización de **pruebas no paramétricas** para contrastación de las hipótesis. En este caso, se decidió utilizar la prueba de Wilcoxon para comparar el pretest y postest entre dos grupos.

De acuerdo a los resultados se concluyó que se tiene que *realizar una prueba no paramétrica (Wilcoxon)*.

3.2. *Contrastación de hipótesis*

3.2.1. **Contrastación de la hipótesis general**

La hipótesis estadística H_1 representa la propuesta realizada por el investigador; mientras que H_0 es la hipótesis nula. A continuación, las hipótesis:

H_1 : El plan de ejercicios físicos influye de manera positiva la motricidad gruesa de los estudiantes del 1° grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca, en el año 2022.

H_0 : El plan de ejercicios físicos no influye de manera positiva la motricidad gruesa de los estudiantes del 1° grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca, en el año 2022.

Tabla 23

Prueba de Wilcoxon para la hipótesis general

Prueba de Wilcoxon	
	POSTETS - PRETEST
Z	-4.861 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	.000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Interpretación

El nivel de significancia establecido ($p < 0.05$) es mayor al **p-valor = 0.000**, entonces se rechaza la (H_0) y se acepta la hipótesis del investigador (H_1). Por lo tanto, se concluye que: El plan de ejercicios físicos influye de manera positiva la motricidad gruesa de los estudiantes del 1° grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca, en el año 2022.

Tabla 24

Rangos del pretest y postest de la variable motricidad gruesa.

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
	Rangos negativos	0 ^a	.00	.00
POSTEST-	Rangos positivos	31 ^b	16.00	496.00
PRETEST	Empates	30 ^c		
	Total	61		

a. POSTEST < PRETEST

b. POSTEST > PRETEST

c. POSTEST = PRETEST

Los resultados obtenidos de la investigación coinciden con los resultados de Velásquez (2020) quien concluye que el aplicar las actividades lúdicas organizadamente, es una gran estrategia para que se evidencie un mejor grado de motricidad gruesa en los estudiantes del primer grado de educación primaria, Así mismo es importante considerar que los resultados de la

investigación, también guardan estrecha relación con la investigación que desarrolló Gutierrez (2021) donde concluye que:

El aplicar las actividades lúdicas organizadamente, es una gran estrategia donde se evidencia un mejor grado de motricidad gruesa y que los estudiantes se desenvuelven mejor en sus actividades físicas al tener desarrollado la coordinación.

Finalmente, el resultado obtenido en la investigación coincide con el estudio que desarrolló García (2018), donde concluyó que al aplicar el pretest el 95.5% de niños no tenían buena coordinación motora gruesa, mientras que en el pos test el 70% que es la mayoría de estudiantes demuestran un alto nivel de desarrollo de la motricidad gruesa. (p.118)

Demostrándose así que existe una mejora significativa del Plan de ejercicios físicos en la Motricidad gruesa; esto quiere decir que si el estudiante incrementa el nivel de movimiento(juego) aumenta el nivel de motricidad gruesa. Por tanto, los resultados de investigación y los aportes de los investigadores contribuyen a considerar la importancia de fortalecer la formación integral de los estudiantes, no solo en aspectos cognitivos, sino en el ámbito emocional y social donde puedan relacionarse con sus compañeros para desarrollar competencias.

Figura 18

Diagrama de dispersión o nube de puntos del pretest

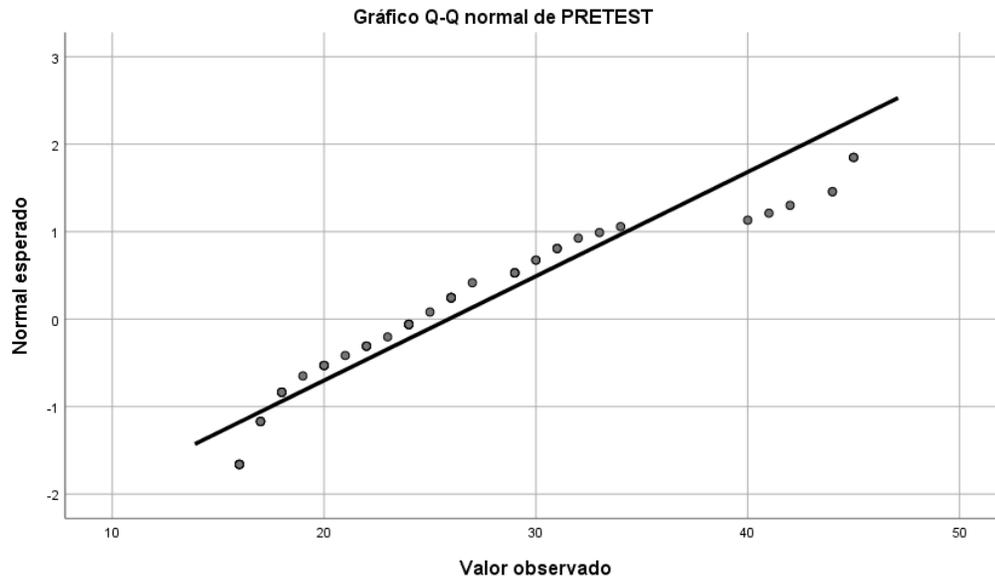
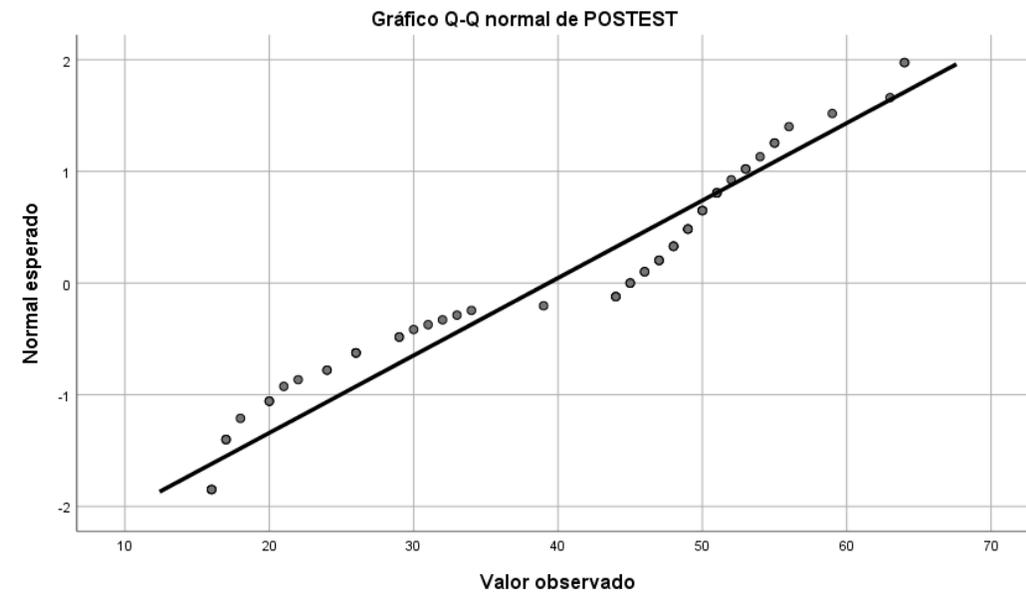


Figura 19

Diagrama de dispersión o nube de puntos del postest



Fuente: Tabla 24: Rangos del pretest y postest de la variable motricidad gruesa

3.2.2. Contrastación de la hipótesis específicas

Tabla 25

Prueba de Wilcoxon para la hipótesis específica equilibrio.

Prueba de Wilcoxon	
	Postest Equilibrio – Pretest Equilibrio
Z	-4.906 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	.000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Hipótesis Específica 1. La hipótesis estadística H_1 representa la propuesta realizada por el investigador; mientras que H_0 es la hipótesis nula. A continuación, las hipótesis:

H_1 : El Plan de ejercicios físicos influye de manera positiva el equilibrio de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca, en el año 2022.

H_0 : El Plan de ejercicios físicos no influye de manera positiva el equilibrio de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca, en el año 2022.

Interpretación

La tabla 25 muestra el nivel de significancia establecido ($p < 0.05$) es mayor al **p-valor=0.000**, entonces se acepta la hipótesis del investigador (H_1). Por consiguiente, se concluye que: *El Plan de ejercicios físicos influye de manera positiva el equilibrio de los estudiantes del*

primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca, en el año 2022.

Tabla 26.

Prueba de Wilcoxon para la hipótesis específica coordinación.

Prueba de Wilcoxon	
Postest Coordinación – Pretest Coordinación	
Z	-4.703 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	.000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Hipótesis Específica 2. La hipótesis estadística **H₂** representa la propuesta realizada por el investigador; mientras que **H₀** es la hipótesis nula. A continuación, las hipótesis:

H₂: El Plan de ejercicios físicos influye de manera positiva la coordinación de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca, en el año 2022.

H₀: El Plan de ejercicios físicos no influye de manera positiva la coordinación de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca, en el año 2022.

Interpretación

La tabla 26 muestra el nivel de significancia establecido ($p < 0.05$) es mayor al **p-valor=0.000**, entonces se acepta la hipótesis del investigador (**H₂**). Por consiguiente, se concluye que: *El Plan de ejercicios físicos influye de manera positiva la coordinación de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca, en el año 2022.*

Tabla 27

Prueba de Wilcoxon para la hipótesis específica fuerza.

Prueba de Wilcoxon	
	Postest fuerza – Pretest Fuerza
Z	-4.687 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	.000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Hipótesis Específica 3. La hipótesis estadística **H₃** representa la propuesta realizada por el investigador; mientras que **H₀** es la hipótesis nula. A continuación, las hipótesis:

H₃: El Plan de ejercicios físicos influye de manera positiva la fuerza de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca, en el año 2022.

H₀: El Plan de ejercicios físicos no influye de manera positiva la fuerza de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca, en el año 2022.

Interpretación

La tabla 27 muestra el nivel de significancia establecido ($p < 0.05$) es mayor al **p-valor=0.000**, entonces se acepta la hipótesis del investigador (**H₃**). Por consiguiente, se concluye que: *El Plan de ejercicios físicos influye de manera positiva la fuerza de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca, en el año 2022.*

Tabla 28

Prueba de Wilcoxon para la hipótesis específica agilidad.

Prueba de Wilcoxon	
	Postest Agilidad – Pretest Agilidad
Z	-4.796 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	.000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Hipótesis Específica 4. La hipótesis estadística **H₄** representa la propuesta realizada por el investigador; mientras que **H₀** es la hipótesis nula. A continuación, las hipótesis:

H₄: El Plan de ejercicios físicos influye de manera positiva la agilidad de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca, en el año 2022.

H₀: El Plan de ejercicios físicos no influye de manera positiva la agilidad de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca, en el año 2022.

Interpretación

La tabla 28 muestra el nivel de significancia establecido ($p < 0.05$) es mayor al **p-valor=0.000**, entonces se acepta la hipótesis del investigador (**H₄**). Por consiguiente, se concluye que: *El Plan de ejercicios físicos influye de manera positiva la agilidad de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca, en el año 2022.*

Los resultados obtenidos en la tabla 28, demuestran que existe una influencia positiva de la variable Plan de Ejercicios Físicos en la Motricidad Gruesa con sus dimensiones, demostrándose así que la significancia es el nivel de 0.000 (en todas las dimensiones).

Los resultados de la investigación coinciden con Escajadillo (2020) donde la motricidad de los estudiantes de 5 años, “Capullito” Los Olivos 2019, han mejorado de un nivel bajo de 96.0% en el pretest al 88.0% en el posttest, nivel alto de motricidad, es decir, que los estudiantes se desenvuelven mejor en sus actividades físicas al tener desarrollado la motricidad gruesa, concluyendo: que el programa Juego cooperativo influye significativamente en la motricidad gruesa en niños de cinco años, del mismo modo, García (2018) afirma que al aplicar le pre test el 95.5% de niños no tenían buena coordinación motora gruesa, mientras que en el pos test el 70% que es la mayoría de estudiantes demuestran un alto nivel de desarrollo de la motricidad gruesa.

CONCLUSIONES

1. En la presente investigación, se aplicó la prueba no paramétrica de Wilcoxon teniendo el nivel de significancia de **0.000** que es menor a ($p < 0.05$), se demuestra que la aplicación del plan de ejercicios físicos influye significativamente (87.5%) en la mejora de la motricidad gruesa del grupo experimental de los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Divino Maestro del Distrito de Cajamarca en el año 2022.
2. A través de la prueba no paramétrica de Wilcoxon teniendo el nivel de significancia de **0.000** que es menor a ($p < 0.05$), se demuestra que la aplicación del plan de ejercicios físicos influye significativamente (81.3%) en la mejora de la dimensión equilibrio del grupo experimental de los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Divino Maestro del Distrito de Cajamarca en el año 2022.
3. A través de la prueba no paramétrica de Wilcoxon teniendo el nivel de significancia de **0.000** que es menor a ($p < 0.05$), se demuestra que la aplicación del plan de ejercicios físicos influye significativamente (81.3%) en la mejora de la dimensión coordinación del grupo experimental de los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Divino Maestro del Distrito de Cajamarca en el año 2022.
4. A través de la prueba no paramétrica de Wilcoxon teniendo el nivel de significancia de **0.000** que es menor a ($p < 0.05$), se demuestra que la aplicación del plan de ejercicios físicos influye significativamente (81.3%) en la mejora de la dimensión fuerza del grupo experimental de los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Divino Maestro del Distrito de Cajamarca en el año 2022.

5. A través de la prueba no paramétrica de Wilcoxon teniendo el nivel de significancia de **0.000** que es menor a ($p < 0.05$), se demuestra que la aplicación del plan de ejercicios físicos influye significativamente (74.9%) en la mejora de la dimensión agilidad del grupo experimental de los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Divino Maestro del Distrito de Cajamarca en el año 2022.
6. Finalmente, los resultados de la comparación del pretest con el posttest demuestran que los objetivos de la investigación se han logrado satisfactoriamente, estos resultados se dieron gracias al plan de ejercicios físicos aplicadas a los estudiantes y fundamentadas en las teorías científicas de Wallon, Arnold Gesell y Richard Schmidt, donde, consideran que el desarrollo psicomotor es un proceso unificado en el que las emociones, la cognición y el movimiento del cuerpo están estrechamente relacionados en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Divino Maestro del Distrito de Cajamarca en el año 2022.

SUGERENCIAS

1. A la Directora de la Institución Educativa Divino Maestro, que incluya en el Plan Anual de Trabajo, talleres de capacitaciones en actividades lúdicas para el fortalecimiento de la motricidad gruesa en los estudiantes del primer grado de primaria, fomentando espacios de socialización y hábitos saludables.
2. A la UGEL de Cajamarca que promueva actividades lúdicas en todas las Instituciones Educativas de la provincia teniendo como antecedente esta investigación, para fortalecer la psicomotricidad de los estudiantes ya que estimula los procesos cognitivos, emocionales y sociales.
3. A la Dirección Regional de Educación establezca como política el desarrollo de actividad física: me muevo por una vida activa y saludable, aplicada al fortalecimiento de la psicomotricidad de los niños de primaria de la región Cajamarca, para prevenir enfermedades físicas y mentales a futuro.
4. A la escuela de Posgrado, facultad de Educación de la Universidad Nacional de Cajamarca; promover investigaciones experimentales con estas variables de estudio y relacionándolo con otras porque buscan el bienestar integral de los estudiantes.

REFERENCIAS

- Martínez Morales, E. G. (2016). *Teorías del Desarrollo*. Universidad autónoma del estado de México, Mexico. <https://core.ac.uk/download/pdf/154797395.pdf>
- Abril, M. (2019). *La incidencia de los juegos tradicionales y su influencia en el desarrollo de la motricidad gruesa en los niños de 3 a 4 años de Unidad Educativa "Rumiñahui" en la Ciudad de Sangolquí*. [Tesis de maestría, Universidad de las Fuerzas Armadas]. Repositorio Institucional de la ESPE. <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/20511/1/T-ESPE-038841.pdf>
- Aguilar, M., Ortegón, A., Mur, N., Sánchez, J., García, J., García, I., & Sánchez, A. (2014). Programas de actividad física para reducir sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes; revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 727-740. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v30n4/02revision2.pdf>
- Álvarez, Y., & Pazos, J. (2020). Importancia percibida de la motricidad en Educación Infantil en los centros educativos de Vigo (España). *Artículos*, 46(1), 1-17. <https://www.scielo.br/j/ep/a/B6szgJmpzFrXXpdgvxsZ8ht/>
- Arana , D. (2018). Desarrollo de las habilidades motrices de las personas con discapacidad intelectual a través del proceso cognitivo. *Revista Arte y Salud*, 1(19), 225-245. <https://www.e-revistas.uji.es/index.php/artseduca/article/view/2789/2328>
- Arboleda, L. (2015). Beneficios del ejercicio. *Hacia la Promoción de la Salud*, 8, 86-100. <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/1873>

- Arias, J., Covinos, M., & Cáceres, M. (2020). Formulación de los objetivos específicos desde el alcance correlacional en trabajos de investigación. *Ciencia Latina*, 4(2), 237-247. doi:10.37811/cl_rcm.v4i2.73
- Arispe, C., Yangali, J., Guerrero, M., Lozada, O., Acuña, L., & Arellano, C. (2020). *La investigación cinética. Una aproximación para los estudios de posgrado*. Guayaquil: Universidad Internacional del Ecuador. <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/4310/1/LA%20INVESTIGACIÓN%20CIENTÍFICA.pdf>
- Barbosa, S., & Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis*, 1(25), 141-159. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6369972.pdf>
- Barnett, L., Lai, S., Veldman, S., Hardy, L., Cliff, D., Morgan, P., . . . Shultz, S. (2016). Correlates of Gross Motor Competence in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Systematic Review*, 46(1), 1663-1688. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s40279-016-0495-z.pdf?pdf=button%20sticky>
- Barreto, C., Gutiérrez, L., Pinilla, B., & Moreno, C. (2006). Límites del constructivismo pedagógico. *Educación y educadores*, 9(1), 11-31. <http://www.scielo.org.co/pdf/eded/v9n1/v9n1a02.pdf>
- Batalla Flores, A. (2005). *Retroalimentación y aprendizaje motor: influencia de las acciones realizadas de forma previa a la recepción del conocimiento de los resultados en el*

aprendizaje y la retención de habilidades motrices. Barcelona.
https://tdx.cat/bitstream/handle/10803/2910/02.ABF_PARTE_I.pdf?sequence=3

Bernal, C. (2016). *Metodología de la investigación.* Colombia: Pearson.

Brown, T. (2019). Structural validity of the bruininks-Oseretsky test of motor proficiency-second edition (BOT-2) subscales and composite scales. *Journal of Occupational Therapy, & Early Intervention*, 1-31. doi:<https://doi.org/10.1080/19411243.2019.1590755>

Cabanillas Aguilar, R. (2019). *Investigación Educativa.* Cajamarca, Perú: Martinez Compañon Editores S.R.L.

Calvo, A., Daza, J., & Gómez, E. (2020). Teorías generales que explican el movimiento corporal humano. In A. Calvo, J. Daza, & E. Gómez, *Modelos teóricos para fisioterapia* (pp. 35-52). Cali: Editorial Universidad Santiago de Cali.
<https://libros.usc.edu.co/index.php/usc/catalog/download/145/185/2624-1?inline=1>

Carhuancho, I., Nolzco, F., Sicheri, L., Guerrero, M., & Casana, K. (2019). *Metodología para la investigación holística.* UIDE.
<https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/3893/3/Metodolog%C3%ADa%20para%20la%20investigaci%C3%B3n%20hol%C3%ADstica.pdf>

Carhuancho, I., Nolzco, F., Sicheri, L., Guerrero, M., & Casana, K. (2019). *Metodología para la investigación holística.* Guayaquil: UIDE.
<https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/3893/3/Metodolog%C3%ADa>

- Casimiro, A., Delgado, M., & Ánguila, C. (2014). *Actividad física, educación y salud*. Spain: Editorial. <https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/43328?page=26>
- Castro, A., Parra, E., & Arango, I. (2020). Glosario para metodología de la investigación. *Working Paper ESACE, 1(8)*, 1-38. doi:10.17605/OSF.IO/5ANJB
- Cifuentes, A. (2019). Tendencias en metodología de investigación en Psicoterapia: Una aproximación epistemométrica. *Diversitas: Perspectivas en Psicología, 15(2)*, 201-210. <https://www.redalyc.org/journal/679/67962600002/html/>
- Cigarroa, I. (2016). *Estilos de vida activos: la actividad física y sus beneficios en la infancia y adolescencia*. RIL editores. <https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/67477?page=111>
- Cook, C., Howard, S., Scerif, G., Twine, R., Kahn, K., Norris, S., & Draper, C. (2019). Associations of physical activity and gross skills with executive function in preschool children from low-income South African settings. *Developmental Science, 22(5)*, 1-13. doi:<https://doi.org/10.1111/desc.12820>
- Cooper, K. (1994). Ejercicios aeróbicos : un programa de ejercicios que dan salud a su cuerpo. <https://archive.org/details/aerobicsejercici00coop/page/12/mode/2up>
- Crosetto, J., Kartin, D., & Kopp, K. (2007). Review of the Bruininks-Oseretsky test of motor proficiency, Second Edition (BOT-2). *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics, 24(7)*, 87-102. doi:10.1300/J006v27n04_06
- Cuentas, R. (2019). La importancia de la motricidad en el niño. *Compartiendo ideas para crecer, 1(1)*, 1-3. <https://lp.edu.pe/wp/2019/09/18/la-importancia-de-la-motricidad-en-el-nino/>

- Draper, C., Tomaz, S., Jones, R., Hinkley, T., Twine, R., Kahn, K., & Norris, S. (2019). Cross-sectional associations of physical activity and gross motor proficiency with adiposity in South African children of pre-school age. *Public Health Nutrition*, 22(4), 614-623. doi:10.1017/S1368980018003579
- Escajadillo Pilco, L. F. (2020). *Programa Juego cooperativo en la motricidad gruesa en estudiantes de 5 años, 2019*. Lima, Perú. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/41425/Escajadillo_PLF.pdf?sequence=1
- Fernandez, & Fernandez. (8 de Mayo de 2019). *Aplicación de un programa de juegos psicomotrices para desarrollar la coordinación motora gruesa en los niños de 4 años de la Institución Educativa Inicial N° 436 distrito de Catache provincia de Santa Cruz región Cajamarca.*: <https://hdl.handle.net/20.500.12893/4301>
- Fernández, Y. (2007). Algunas consideraciones sobre psicomotricidad y y las necesidades educativas especiales (NEE). *Revista Digital*, 1(108), 1.
- Gallardo, B. (2015). *Juegos Psicomotores y su influencia en el desarrollo de las nociones espacio temporales en los estudiantes de 5 años de edad de la I.E.I. N° 549 SAN PEDRO-CONCHÁN-CHOTA, 2014*. <http://repositorio.unc.edu.pe/handle/UNC/1584>
- García Cortegana, E. L. (2018). *Juegos tradicionales y motricidad gruesa en estudiantes de Inicial de la I.E. de aplicación IESPP "AMM" – Celendín, 2018*. Celendin. http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/12180/Tesis_61603.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gobierno Regional de Cajamarca. (2016). <https://portal.regioncajamarca.gob.pe/noticias/ipd-incentiva-el-ejercicio-f-sico-y-la-pr-ctica-deportiva-en-ni-os-y-adolescentes>

Guevara, L. (2021). *Programa de juegos tradicionales para el estudio de la psicomotricidad gruesa en niños de cuatro años*. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio Institucional de la USAT. <http://hdl.handle.net/20.500.12423/3664>

Gutierrez, J. (2021). *Taller de actividades lúdicas para el mejoramiento de la coordinación motora gruesa en los estudiantes de Tercer grado de educación primaria en la Institución Educativa N° 64668 La Perla-Pucallpa-2019*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Ucayali]. Repositorio Institucional de la UNU. <http://repositorio.unu.edu.pe/handle/UNU/5026>

Guzman Canchon, A., & Morales Vela, G. A. (2019). *Ejercicio físico con conciencia*. Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia, Bogotá. <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/10301/TE-23280.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Herandez Sampieri, R., Fernandez Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). Metodología de la investigación. *Metodología de la investigación*. Mexico, Mexico.

Hernandez Sampieri, R., Collado Fernandez, C., & Lucio Bapista , P. (2003). *Metodología de la investigación*. Mexico. <http://metodos-comunicacion.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/219/2014/04/Hernandez-Sampieri-Cap-1.pdf>

- Hernández, C., & Carpio, N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *Alerta. Revista científica del Instituto Nacional de Salud*, 2(1), 75-79. doi:10.5377/alerta.v2i1.7535
- Huaynates, T. (2018). *Escalera didáctica en desarrollo de la motricidad gruesa en los estudiantes del 6° grado de Educación Primaria en el área de Educación Física, de la Institución educativa Marcos Duran Martel*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Hermillo Valdizán]. Repositorio Institucional de la UNHEVAL. <https://hdl.handle.net/20.500.13080/4579>
- Hui-Tzu, J. (2004). A study on gross motor skills of preschool children. *Journal of research in childhood education*, 19(1), 32-43. doi:<http://dx.doi.org/10.1080/02568540409595052>
- Ibañez, G., Ribeiro, I., Inostroza, P., Vergara, D., & Souza, R. (2022). Ejercicios físicos diarios de intensidad moderada en el interior del aula mejora la fuerza de tren inferior y la agilidad en escolares: un estudio cuasi experimental. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 44, 586-594. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8210767>
- Jara Anticona , B. B. (2017). *Aplicación de actividades lúdicas para mejorar la habilidad motriz gruesa en los estudiantes de 5 años de la i.e.i. "liclipampa bajo" del distrito de cachachi, provincia de cajabamba: año 2016"*. Cajamarca, Perú. https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/2401/T016_44909017_S.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Jiménez, G., & Romero, C. (2019). Fortalecimiento de la motricidad gruesa en espacios cerrados. *Revista tecnológica Ciencia y Educación*, 3(2), 1-14. doi:<https://doi.org/10.37957/ed.v3i2.32>
- Laguna, Y. (2020). *Programa APP y el desarrollo de la coordinación motriz gruesa en los alumnos del 2° de primaria de la I.E. René Guardián Ramírez, Huánuco 2018*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Hermillo Valdizán]. Repositorio Institucional de la UNHV. <https://hdl.handle.net/20.500.13080/6539>
- Leiva, S. (2019). ¿Qué es la fuerza para la Educación Física? *In XIII Congreso Argentino y VIII Latinoamericano de Educación Física y Ciencias*, 1(1), 1-15. <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/86227>
- León, L., & Gonzalez, C. (10 de octubre de 2015). *Aprendizaje y desarrollo motor en educación física*.<http://aprendizajeydesarrollomotoref.blogspot.com/2015/10/modelos-del-desarrollo-motor.html>
- León, A., Mora, A., & Tovar, L. (2021). Fomento del desarrollo integral a través de la psicomotricidad. *Revista Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, IX(1), 1-13. doi:[10.46377/dilemas.v9i1.2861](https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i1.2861)
- León, A., Mora, A., & Tovar, L. (2021). Fomento del desarrollo integral a través de la psicomotricidad. *Revista Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(1), 1. doi:<https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i1.2861>

- León, M., Mora, A., & Tovar, L. (2021). Fomento del desarrollo integral a través de la psicomotricidad. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(1), 1-15. doi:<https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i1.2861>
- López Montalban, L. (2020). *Aplicación de actividades psicomotrices para mejorar la habilidades motoras en los niños de 3 años de la IE. fundación por los niños del Perú de la provincia de Piura*, 2018. Piura. file:///c:/users/jl%20producciones/downloads/psicomotricidad_equilibrio_lopez_montalban_lourdes.pdf
- Maldonado, J. (2018). *Metodología de la investigación social: paradigmas: cuantitativo, sociocrítico, cualitativo, complementario*. Bogotá: Ediciones de la U. <https://books.google.com.pe/books?id=FTSjDwAAQBAJ&printsec=frontcover&>
- Marotti, A., & Wood, T. (2019). What is applied research anyway? *Revista de Gestão*, 26(4), 338-339. <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/REGE-10-2019-128/full/pdf?title=what-is-applied-research-anyway>
- Matheis, M., & Estabillo, J. (2018). Assessment of fine and gross motor skills in children. *Springer International Publishing AG*, 1(1), 467-484. doi:https://doi.org/10.1007/978-3-319-93542-3_25
- Medina, C., Jáuregui, A., Campos-Nonato, I., & Barquera, S. (2018). Prevalencia y tendencias de actividad física en niños y adolescentes: resultados de Ensanut 2012 y Ensanut MC 2016. *Salud Pública de México*, 60(3), 263-271.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342018000300007

Mendieta, L., Mendieta, R., & Vargas, T. (2017). *Psicomotricidad infantil*. CIDE Editorial.
<http://repositorio.cidecuador.org/bitstream/123456789/54/1/Psicomotricidad%20Infantil.pdf>

Ministerio de educación. (2016). Currículo nacional de la educación básica. 12.
<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-primaria.pdf>

Ministerio de Educación. (Setiembre de 2022). *Política nacional de Actividad Física*.
<https://busquedas.elperuano.pe/download/url/decreto-supremo-que-aprueba-la-politica-nacional-de-activida-decreto-supremo-no-014-2022-minedu-2106671-1>

Ministerio de Educación. (19 de Enero de MINEDU, 2015). *Plan Nacional de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar*.
http://www.minedu.gob.pe/minedu/archivos/resolucion_RM034-2015-MINEDU.pdf

Ministerio de salud. (2 de febrero de 2021). *Minsa recomienda 30 minutos de actividad física tres veces por semana durante la cuarentena*.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/340594-minsa-recomienda-30-minutos-de-actividad-fisica-tres-veces-por-semana-durante-la-cuarentena/>

Montero-González, J. (2016). Sistema de ejercicios para desarrollar la velocidad de traslación en los futbolistas escolar masculino, EIDE, Las Tunas. *OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma.*, 13(39), 69-81.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6210552.pdf>

Moreno, N. (2018). *Aplicación de estrategias didácticas basadas en el enfoque colaborativo mejora la motricidad gruesa en los niños y niñas de 05 años de la I.E.I. N° 016 “Sagrado Corazón de Jesús” del distrito La Cruz, de la Región Tumbes 2018*. Repositorio Institucional de la ULADECH. http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/17404/ESTRATEGIAS_IDIDACTICAS_ENFOQUE_COLABORATIVO_MORENO_PENA_NELLY_ARMIDAD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Organicacion Mundia de la salud. (2022). *Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/366042/9789240067813-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Organización Mundial de la Salud. (OMS, 2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Organización Mundial de la Salud. Organización Mundial de la Salud: https://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf

Oviedo, H., & Campo-Arias, A. (15 de Julio de 2005). Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach. *Metodología*, XXXIV(4), 572-580. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v34n4/v34n4a09.pdf>

Pacheco, G. (2015). *Psicomotricidad en Educación Inicial. Algunas consideraciones conceptuales (Primera edición)*. (Primera ed.). Quito. <https://vdocuments.mx/psicomotricidad-en-educacion-inicial-guadalupe-pacheco-.html?page=18>

Palma, F. (13 de 08 de 2020). *Pandemia e infancia: ¿cómo ha afectado el desarrollo de niños y niñas?* Universidad de Chile: <https://uchile.cl/u166368>

- París-Pineda, O., Alvarez-Rey, N., & Cárdenas-Sandoval, L. (2020). Estructura de un programa de ejercicios físico dirigido a escolares. *Revista Salud Pública*, 22(1), 1-5. <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v22n1/0124-0064-rsap-22-01-e300.pdf>
- Parra, C., Jaimes, G., & Burbano, V. (2019). La coordinación motriz infantil: Un abordaje desde los métodos cuantitativos de investigación. *Revistas Digital: Actividad Física y Deporte*, 5(2), 5-16. doi:<https://doi.org/10.31910/rdafd.v5.n2.2019.1249>
- Peñeñory, V., Manresa, C., Riquelme, I., Collazos, C., & Fardoun, H. (2018). Scoping review of systems to train psychomotor skills in hearing impaired children. *Sensors*, 18(8), 1-12. doi:<https://doi.org/10.3390/s18082546>
- Peñeñory, V., Manresa, C., Riquelme, I., Collazos, C., & Fardoun, H. (2018). Scoping review of systems to train psychomotor skills in hearing impaired children. *Sensors*, 18(8), 1-12. doi:<https://doi.org/10.3390/s18082546>
- Peñeñory, V., Manresa-Yee, C., Riquelme, I., Collazos, C., & Fardoun, H. (2018). Scoping review of systems to train psychomotor skills in hearing impaired children. *Sensors*, 18(8), 1-12. <https://www.mdpi.com/323644>
- Pérez, J., & Gardey, A. (2019). *Definición de motricidad. Qué es, Significado y Concepto*. Definición.DE: <https://definicion.de/motricidad/>
- peruano, E. (31 de Marzo de 2023). Ley N° 30432, Ley que promueve y garantiza la práctica del deporte y la educación física en los diferentes niveles de la educación pública. pág. 10.

- Pimienta, J., & De la Orden, A. (2017). *Metodología de la investigación*. México: Pearson Educación de México.
- Pinargote, A., Pinagorte, L., Alcivar, A., & Rojas, J. (2019). Los espacios físicos dentro y fuera del aula y su incidencia en el desarrollo de la motricidad de los niños y niñas de educación inicial. *TLATEMOANI. Revista Académica de Investigación*, 1(30), 248-269. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7340400.pdf>
- Piña Díaz, D. A. (2019). *Educación física en edad preescolar bajo el modelo pedagógico Catch con autoeficacia positiva hacia la actividad física e intensidad moderada a vigorosa*. Mexicali Baja California. <https://deportes.uabc.mx/posgrado/images/Posgrado/T-terminales/2019/Daniel-Alejandro-Pia-Daz.pdf>
- Portal de Salud de Castilla y León. (2018). *¿Qué es el ejercicio físico?* . Obtenido de <https://www.saludcastillayleon.es/es/saludjoven/ejercicio-fisico/ejercicio-fisico>
- Prieto-Barriga, W. (2021). Influencia del entrenamiento pliométrico en la agilidad, una aproximación teórica. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 7(2), 1-12. <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1615>
- Prieto-Barriga, W. (2021). Influencia del entrenamiento pliométrico en la agilidad, una aproximación teórica. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 7(2), 1-12. <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1615>
- Ricoy Lorenzo, C. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. *Educação. Revista do Centro de Educação*. Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, RS, Brasil. <http://www.ufsm.br/ce/revista>

- Ricoy Lorenzo, C. (2006). *Contribución sobre los paradigmas de investigación*. Santa Maria, Brazil. <https://www.redalyc.org/pdf/1171/117117257002.pdf>
- Ruiz, A., & Ruiz, I. (2017). *Madurez psicomotriz en el desenvolvimiento de la motricidad fina*. Compas. <http://142.93.18.15:8080/jspui/bitstream/123456789/89/1/libro%20Isaac%20-%20Alicia.pdf>
- Sánchez, A., & Samada, Y. (2020). La Psicomotricidad en el desarrollo integral del niño. *Mikarimin. Revista Científica Multidisciplinaria*, VI(1), 121-138. <http://45.238.216.13/ojs/index.php/mikarimin/article/view/1838>
- Tejada, J., & Nuviala, A. (2016). *Actividad física y salud*. Huelva, Spain: Universidad de Huelva. <https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/44792?page=81>.
- Thedialogue*. (21 de 08 de 2020). Obtenido de El desarrollo infantil durante la crisis del Covid-19: Recursos para las familias y los profesionales que trabajan con ellas: <https://www.thedialogue.org/analysis/recursos-infantiles-covid-19/>
- Toribio, E. (2019). *Corrientes modernas de la educación física y su contribución al desarrollo de la pedagogía de la educación física*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Educación]. Repositori Institucional de la UNE. <http://200.60.81.165/bitstream/handle/UNE/3439/MONOGRAF%c3%8dA%20-%20TORIBIO%20AGUADO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Torres, I. (2018). *Programa de juegos tradicionales para desarrollar la coordinación motriz en estudiantes de 5to. grado de educación primaria de la IEPA “Hno. Victorino Elorz*

Goicoechea” de Cajamarca. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Pedro Ruiza Gallo].
Repositorio Institucional de la UNPRG. <https://hdl.handle.net/20.500.12893/3749>

Vecino, H., Arguello, J., & Villamizar, L. (2020). Coordinación motora gruesa en niños de 7 a 12 años mediante la batería KTK. *Imágenes de investigación*, 19(2), 66-79.
10.14483/16579089.14784

Velásquez Grey, W. (2020). *Programa de juegos motores para mejorar la coordinación motora en estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa 3069 - Gimo Don José de San Martín del distrito de Ancón, 2020*. Lima.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/41854/Vel%20c3%a1squez_GW.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Veldman, S., Santo, R., Jones, R., Sousa-Sá, E., & Okely, A. (2019). Associations between gross motor skills and cognitive development in toddlers. *Early Human Development*, 132, 39-44. doi:<https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2019.04.005>

Veldman, S., Santos, R., Jones, R., Sousa-Sá, E., & Okely, A. (2019). Associations between gross motor skills and cognitive development in toddlers. *Early Human Development*, 132(1), 39-44. doi:10.1016/j.earlhumdev.2019.04.005

Viciano, V., Cano, L., Chacón, R., Padial, R., & Martínez, A. (2018). Importancia de la motricidad para el desarrollo integral del niño en la etapa de educación infantil. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 8(47), 89-105.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6038088.pdf>

- Vilema Silva, B. M. (2020). *Los juegos tradicionales ecuatorianos y su influencia en el desarrollo de la motricidad gruesa de los niños y niñas del nivel inicial de la Unidad Educativa Fiscal "Nueva Aurora", en la ciudad de Quito en el período 2018-2019*. Quito. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/22970/1/T-UCE-MEI-Vilema.pdf>
- Zamarripa, J., Ruiz, F., López, J., & Fernandez, R. (2014). Frecuencia, duración, intensidad y niveles de actividad física durante el tiempo libre en la población adulta de Monterrey (Nuevo León, México). *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 7(14), 3-12. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4993671.pdf>
- Zegarra, E. (2014). Desarrollo motor en dos muestras de infantes de dos años de una institución educativa inicial privada y una institución educativa inicial estatal. *Revista Científica Eduser*, 1(2), 17-30. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/eduser/article/view/427/412>

APÉNDICES

APÉNDICE A: PRETEST PARA MEDIR LA MOTRICIDAD GRUESA



PRETEST.

Institución Educativa: Divino Maestro - Mollepampa - Cajamarca

Grado: Primero **Sección:** "A" y "B" **Fecha:**

Área: Educación física.

N° de orden de estudiante:

ESCALA VALORATIVA.

INICIO	PROCESO	LOGRADO	SATISFACTORIO
1	2	3	4

N°	DIMENSIÓN: Equilibrio	NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
		1	2	3	4
01	Mantiene un objeto en la cabeza sin caer por 10 segundos.				
02	Mantiene el equilibrio sobre un pie y la otra pierna extendida.				
03	Controla su cuerpo al momento de desplazarse sobre una línea.				
04	Controla su cuerpo al momento de jugar la rayuela.				
05	Mantiene el equilibrio al estar parado en un pie y el otro balancearlo.				
	DIMENSIÓN: Coordinación	1	2	3	4
06	Coordina sus movimientos al momento de jugar con el globo.				
07	Coordina sus movimientos al momento de saltar obstáculos.				
08	Coordina sus movimientos al momento de jugar al pin pon.				
09	Coordina sus movimientos al saltar la cuerda.				
10	Coordina sus movimientos al momento de hacer el salto de tijera				
	DIMENSIÓN: Fuerza	1	2	3	4
11	Pasa sobre un obstáculo pelotitas de papel utilizando los pies varias veces.				
12	Realiza sin dificultad el juego de la carretilla.				
13	Lanzas pelotitas de trapo a distancias establecidas				
14	Jala la Soga una y otra vez sin dificultad.				
15	Soporta su cuerpo en posición de plancha				
	DIMENSION: Agilidad	1	2	3	4
16	Arma torres con vasos descartables en el menor tiempo posible.				
17	Se desplaza de un objeto a otro en el menor tiempo.				
18	Se desplaza de un lugar a otro con cambio de direcciones				
19	Pasa por sobre y debajo del puente sin dificultad varias veces.				
20	Se pone de pie rápidamente cuando esta de cubito dorsal				
Total					



Firma del asesor

APÉNDICE A1: POSTEST PARA MEDIR LA MOTRICIDAD GRUESA



POSTEST.

Institución Educativa: Divino Maestro - Mollepampa - Cajamarca

Grado: Primero **Sección:** "A" y "B" **Fecha:**

Área: Educación física.

N° de orden de estudiante:

ESCALA VALORATIVA.

INICIO	PROCESO	LOGRADO	SATISFACTORIO
1	2	3	4

N°	DIMENSIÓN: Equilibrio	NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
		1	2	3	4
01	Mantiene un objeto en la cabeza sin caer por 10 segundos.				
02	Mantiene el equilibrio sobre un pie y la otra pierna extendida.				
03	Controla su cuerpo al momento de desplazarse sobre una línea.				
04	Controla su cuerpo al momento de jugar la rayuela.				
05	Mantiene el equilibrio al estar parado en un pie y el otro balancearlo.				
	DIMENSIÓN: Coordinación	1	2	3	4
06	Coordina sus movimientos al momento de jugar con el globo.				
07	Coordina sus movimientos al momento de saltar obstáculos.				
08	Coordina sus movimientos al momento de jugar al pin pon.				
09	Coordina sus movimientos al saltar la cuerda.				
10	Coordina sus movimientos al momento de hacer el salto de tijera				
	DIMENSIÓN: Fuerza	1	2	3	4
11	Pasa sobre un obstáculo pelotitas de papel utilizando los pies varias veces.				
12	Realiza sin dificultad el juego de la carretilla.				
13	Lanzas pelotitas de trapo a distancias establecidas				
14	Jala la Soga una y otra vez sin dificultad.				
15	Soporta su cuerpo en posición de plancha				
	DIMENSION: Agilidad	1	2	3	4
16	Arma torres con vasos descartables en el menor tiempo posible.				
17	Se desplaza de un objeto a otro en el menor tiempo.				
18	Se desplaza de un lugar a otro con cambio de direcciones				
19	Pasa por sobre y debajo del puente sin dificultad varias veces.				
20	Se pone de pie rápidamente cuando esta de cubito dorsal				
Total					


Firma del asesor

APÉNDICE B: LISTA DE COTEJO PARA MEDIR EL PLAN DE EJERCICIOS FÍSICOS



LISTA DE COTEJO.

Institución Educativa: Divino Maestro - Mollepampa - Cajamarca.

Nombre del docente: José Leoncio Julón Villanueva

Grado: Primero **Sección:** "A" y "B" **Fecha:**

Nº de orden de estudiante:

Escala valorativa

Si	No
1 Punto	0 puntos

Nº	DIMENSION: Intensidad de los ejercicios físicos	SI	NO
		1	0
1	Corre 40 metros sin detenerse.		
2	Sigue las líneas del suelo en diferentes recorridos.		
3	Salta obstáculos con facilidad al momento de desplazarse.		
4	Salta la cuerda con facilidad.		
5	Corre diferentes distancias en alta intensidad		
6	Salta las vallas con intensidad moderada.		
	DIMENSION: Frecuencia de los ejercicios físicos	1	0
7	Juega a la rayuela 3 a 4 veces durante la clase.		
8	Pasa 3 a 4 veces por sobre y debajo del puente durante la clase		
9	Lanzas 3 a 4 veces pelotas de trapo durante la clase		
10	Juega a la carretilla 3 a 4 veces durante la clase.		
11	Salta el puente de 3 a 4 veces durante la clase		
12	Salta en un pie de 3 a 4 veces durante la clase		
13	Busca el tesoro de 3 a 4 veces durante la clase		
	DIMENSION: Duración de los ejercicios físicos	1	0
14	Saca el cono del aro con los pies durante 1 minuto		
15	Realiza sin dificultad el juego de la carretilla durante 1 minuto.		
16	Lanza los aros al cono una y otra vez durante 1 minuto		
17	Juega al color utilizando conos durante 1 minuto.		
18	Se desplaza saltando con un globo entre las piernas durante 1 minuto		
19	Pasa las pelotitas de trapo de un lugar a otro en 1 minuto		
20	Atrapa a todos sus compañeros en 1 minuto		
Total			



Firma del asesor

APÉNDICE C: PRETEST Y POSTEST PARA MEDIR LA MOTRICIDAD GRUESA



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
ESCUELA DE POS GRADO
MAESTRÍA: GESTIÓN EDUCATIVA



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO FICHA DE OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA (JUICIO DE EXPERTOS)

Yo, Elmer Luis Pisco Goicochea, identificado con DNI N°26714773, con Grado Académico de Maestro en Ciencias, obtenido en la Universidad Nacional de Cajamarca, hago constar que he leído y revisado los 16 ítems la ficha de observación sistemática, correspondiente a la Tesis de Maestría: **“Influencia del plan de ejercicios físicos en la motricidad gruesa en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa – Cajamarca, 2021”**, del maestrante José Leoncio Julón Villanueva.

Los ítems de la ficha de observación están distribuidos en 04 dimensiones: Equilibrio, (04 ítems), Coordinación (04 ítems), fuerza (04 ítems), Agilidad (04 ítems).

Luego de la evaluación de cada ítem y realizada las correcciones respectivas, los resultados son los siguientes:

Ficha de observación		
N° ítems revisados	N° de ítems válidos	% de ítems válidos
16	16	100

Cajamarca 28 de junio de 2022.

.....
FIRMA DEL EVALUADOR

CÓDIGO SUNEDU: UNC 0005529

APÉNDICE D: PRE Y POSTPARA MEDIR LA MOTRICIDAD GRUESA



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
ESCUELA DE POS GRADO
MAESTRÍA: GESTIÓN EDUCATIVA



FICHA DE EVALUACIÓN (JUICIO DE EXPERTOS)

Apellidos y Nombres del Evaluador: Pisco Goicochea, Elmer Luis

Grado académico: Maestro en Ciencias

Título de la investigación: “Influencia del plan de ejercicios físicos en la motricidad gruesa en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa – Cajamarca, 2021”

Autor: José Leoncio Julón Villanueva.

Instrumento: Ficha de Observación Sistemática

Nº Ítem	CRITERIOS DE EVALUACIÓN							
	Pertinencia con el problema, objetivos e hipótesis		Pertinencia con la variable y dimensiones		Pertinencia con la dimensión/indicador		Pertinencia con la redacción científica (propiedad y coherencia)	
	apropiado	inapropiado	apropiado	inapropiado	apropiado	inapropiado	apropiado	inapropiado
1	X		X		X		X	
2	X		X		X		X	
3	X		X		X		X	
4	X		X		X		X	
5	X		X		X		X	
6	X		X		X		X	
7	X		X		X		X	
8	X		X		X		X	
9	X		X		X		X	
10	X		X		X		X	
11	X		X		X		X	
12	X		X		X		X	
13	X		X		X		X	
14	X		X		X		X	
15	X		X		X		X	
16	X		X		X		X	

EVALUACIÓN. No válido, Mejorar ()

Válido, Aplicar (X)

Nota: La validez exige el cumplimiento del 100%

FECHA: 20 de junio de 2022



 FIRMA
 CÓDIGO SUNEDU: UNC 0005529

APÉNDICE E: LISTA DE COTEJO PARA MEDIR EL PLAN DE EJERCICIOS FÍSICOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
ESCUELA DE POS GRADO
MAESTRÍA: GESTIÓN EDUCATIVA



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO LISTA DE COTEJO (JUICIO DE EXPERTOS)

Yo, Elmer Luis Pisco Goicochea, identificado con DNI N°26714773, con Grado Académico de Maestro en Ciencias, obtenido en la Universidad Nacional de Cajamarca, hago constar que he leído y revisado los 12 ítems la Lista de Cotejo, correspondiente a la Tesis de Maestría: **“Influencia del plan de ejercicios físicos en la motricidad gruesa en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa – Cajamarca, 2021”**, del maestrante José Leoncio Julón Villanueva.

Los ítems de la Lista de Cotejo están distribuidos en tres (03) dimensiones: Intensidad de los ejercicios físicos (04 ítems), Frecuencia de los ejercicios físicos (04 ítems), y Duración de los ejercicios físicos (04 ítems).

Luego de la evaluación de cada ítem y realizada las correcciones respectivas, los resultados son los siguientes:

Ficha de observación		
N° ítems revisados	N° de ítems válidos	% de ítems válidos
12	12	100

Cajamarca 01 de julio de 2022.


.....
FIRMA DEL EVALUADOR

CÓDIGO SUNEDU: UNC 0005529

APÉNDICE G: PRETEST Y POSTEST PARA MEDIR LA MOTRICIDAD GRUESA



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO FICHA DE OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA



(JUICIO DE EXPERTOS)

Yo, Marco Arturo Marín Tello, identificado con DNI N°42190245, Con Grado Académico de Maestro en Ciencias, Universidad Nacional de Cajamarca.

Hago constar que he leído y revisado los 16 ítems la ficha de observación de la motricidad gruesa, correspondiente a la Tesis de Maestría: “Influencia del plan de ejercicios físicos en la motricidad gruesa en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa – Cajamarca, 2021”, del maestrante José Leoncio Julón Villanueva.

Los ítems de la ficha de observación están distribuidos en 04 dimensiones: Equilibrio, (04 ítems), Coordinación (04 ítems), fuerza (04 ítems), Agilidad (04 ítems).

El instrumento corresponde a la tesis: “Influencia del plan de ejercicios físicos en la motricidad gruesa en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa – Cajamarca, 2021”.

Luego de la evaluación de cada ítem y realizada las correcciones respectivas, los resultados son los siguientes:

PRUEBA DE ENTRADA		
N° de Ítems revisados	N° de Ítems válidos	% de Ítems validos
16	16	100%

Cajamarca, 27 de junio del 2022.

Apellidos y Nombres del evaluador Marín Tello Marco Arturo

.....
FIRMA DEL EVALUADOR

APÉNDICE H: PRETES Y POSTET PARA MEDIR LA MOTRICIDAD GRUESA



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO LISTA DE COTEJO (JUICIO DE EXPERTOS)



Yo, Marco Arturo Marín Tello identificado con DNI N° 42190245, Con Grado Académico de Maestro en Ciencias, Universidad Nacional de Cajamarca.

Hago constar que he leído y revisado los 12 indicadores de la lista de cotejo, en el plan de ejercicios físicos correspondiente a la Tesis de Maestría: **“Influencia del plan de ejercicios físicos en la motricidad gruesa en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa – Cajamarca, 2021”**, del maestrante José Leoncio Julón Villanueva.

Los ítems de la Lista de Cotejo están distribuidos en tres (03) dimensiones: Intensidad de los ejercicios físicos (04 ítems), Frecuencia de los ejercicios físicos (04 ítems), y duración de los ejercicios físicos (04 ítems).

Luego de la evaluación de cada indicador y realizada las correcciones respectivas, los resultados son los siguientes:

PRUEBA DE ENTRADA		
N° de indicadores revisados	N° de indicadores válidos	% de indicadores válidos
12	12	100%

Cajamarca, 27 de junio del 2022.

Apellidos y Nombres del evaluador Marín Tello Marco Arturo

.....
FIRMA DEL EVALUADOR

SESIONES DE APRENDIZAJE.

Plan de ejercicios físicos para mejorar la motricidad gruesa de los Estudiantes del Primer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa Divino Maestro.

1. Fundamentación

En el presente plan de mejora se desarrollaron sesiones de aprendizaje, y estrategias que permitieron mejorar la motricidad gruesa en los estudiantes, por lo tanto, tienen un mejor desempeño de su cuerpo en las actividades motrices. Considerando actividades de aprendizaje que evidencien los aspectos teóricos científicos como lo manifestado por Henry Wallon en su teoría psicomotriz, donde se hace hincapié que el niño se construye a sí mismo a partir del movimiento, mientras más actividades motrices realiza el estudiante, mejor motricidad gruesa logra.

Por otro lado, las sesiones de aprendizaje planificadas se basan en la teoría de Cheryl Cott quien sustenta que el movimiento corporal se manifiesta en tres importantes aspectos; iniciando que el movimiento es primordial para la vida humana; el segundo aspecto es concebir al movimiento de una forma continua, es decir, que se origina desde el nivel microscópico hasta el macroscópico que se manifiesta de la interacción con la sociedad. Y, por último, el tercer aspecto es que en el movimiento continuo intervienen aspectos sociales, psicológicos y ambientales, además, teniendo en cuenta la teoría socio constructivismo de Vygotsky, quien propone que los conocimientos se construyen a partir de la interacción con los demás, y finalmente el DCNEB manifiesta que a través del área de Educación Física contribuye al desarrollo integral de los niños ya sea a nivel físico, psicológico y sociológico, el ejercicio físico se considera una excelente forma de ayudar los niños para que puedan desarrollar sus

habilidades motrices, es así, se ha logrado mejorar la motricidad gruesa de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa Cajamarca.

2. Objetivos

- Mejorar el nivel de motricidad gruesa de los estudiantes, desarrollando la competencia Se desenvuelve de manera autónoma a través de la motricidad, así, el estudiante pueda utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.
- Desarrollar la competencia Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices, como medio de exploración y disfrute en relación con los demás.

2.1. Objetivos específicos.

- Desarrollar la capacidad comprende su cuerpo en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa-Cajamarca.
- Desarrollar la capacidad se expresa corporalmente en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa-Cajamarca.
- Desarrollar la capacidad se relaciona utilizando habilidades sociomotrices en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa-Cajamarca.

3. Responsable

- Docente del área de Educación Física.

4. Duración: 3 meses

5. Logros esperados

- Estudiantes alcanzan un mejor nivel de logro de inicio a satisfactorio, en la motricidad gruesa, evidenciando un mejor control de su cuerpo al participar con los demás.
- Estudiantes alcanzan comprender que los ejercicios físicos es la principal actividad para mejorar la motricidad gruesa.

6. Beneficios

- A través del plan de ejercicios físicos, los estudiantes mejoran de manera relevante su motricidad gruesa.
- Favorece su desarrollo físico, con el crecimiento de sus huesos y músculos.
- Se socializan y mejoran sus habilidades para relacionarse.
- Si practican algún deporte, aprenden a seguir reglas y a crear hábitos.

7. Cronograma de acciones

Tabla 29

Cronograma de Actividades

<i>Objetivos</i>	<i>Nombre de la sesión de aprendizaje</i>	<i>Contenido</i>	<i>Materiales</i>	<i>Tiempo</i>	<i>Fecha de inicio – Fecha de término</i>
Mejorar el nivel de motricidad gruesa de los estudiantes, desarrollando la competencia Se desenvuelve de manera autónoma a través de la motricidad, así, el estudiante pueda utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.	Sesión de aprendizaje N°01 “Jugamos a la rayuela”				
	Sesión de aprendizaje N°02 “Nos divertimos Saltando las vallas”	La coordinación y fuerza, son capacidades físicas para mejorar la motricidad gruesa.	Tizas Ulas Conos Bastones Pelotas de trapo	8 horas pedagógicas	Inicio 18/07/2022
	Sesión de aprendizaje N°03 “Lanzamiento de pelotas”		Globos Lista de cotejo		Término 08/08/2022
	Sesión de aprendizaje N°04 “Que el globo no caiga”				
Sesión de aprendizaje N°05 “Nos divertimos saltando la cuerda”					
Desarrollar la competencia Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices, como medio de exploración y disfrute en relación con los demás.	Sesión de aprendizaje N°06 “Jugamos al pin pon”		Cuerda Pelotitas de papel Libros reciclados	8 horas pedagógicas	Inicio 15/08/2022
	Sesión de aprendizaje N°07 “Nos divertimos jugando a la carretilla”	El equilibrio y la fuerza, son capacidades físicas para mejorar la motricidad gruesa	Conos Platillos Lista de cotejo		Término 12/09/2022
	Sesión de aprendizaje N°08 “Jugamos al tesoro escondido”				
Desarrollar la capacidad se expresa corporalmente en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa-Cajamarca.	Sesión de aprendizaje N°09 “Jugamos que no se caiga el cono”	La agilidad, el equilibrio y la coordinación, son capacidades físicas para mejorar la motricidad gruesa	Conos Vasos descartables Pelotitas de trapo	08 horas pedagógicas	Inicio 19/09/2022
	Sesión de aprendizaje N°10		Bastones		Término 10/10/2022

Desarrollar la capacidad se relaciona utilizando habilidades sociomotrices en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa-Cajamarca.	“Nos divertimos armando torres con vasos descartables”
	Sesión de aprendizaje N°11 “Jugamos al quitando pelotitas”
	Sesión de aprendizaje N°12 “Jugamos al pasando el puente”

Presupuesto

Tabla 30

Presupuesto del plan de mejora de la Investigación.

Materiales	Detalle	Cantidad	Consto unidad	Costo total
Conos	Grandes	32	S/. 9.00	S/. 288.00
Bastones	De plástico	32	S/. 6.50	S/. 208.00
Pelotas	De papel y trapo	32	S/. 3.00	S/. 96.00
Ulas	De plástico	32	S/. 5.00	S/. 160.00
Libros reciclados	De aula	0	S/. 0	S/. 0
Vasos descartables	De plástico	50	S/. 0.30	S/. 15.00
Platillos	De plástico	32	S/. 4.00	S/. 128.00
Cuerdas	De nylon	32	S/. 8.00	S/. 256.00
Tizas	Blanca	02 cajas	S/. 6.00	S/. 12.00
Globos	Grandes	100	S/. 0.30	S/. 30.00
Transporte	Pasaje	12	S/.15.00	S/. 180.00
Total				S/. 1,373.00

Nota: La tabla 15 detalla los materiales y gastos que se usaron en la propuesta de mejora

Financiamiento.

Los recursos utilizados en la investigación son propios.

8. Secuencia de la sesión de aprendizaje.

Inicio: En este apartado, se ha motivado a los estudiantes a través de las dinámicas innovadoras, se ha realizado los saberes previos y comentarios por parte de los estudiantes, también es importante recalcar las normas de convivencia, asimismo, se ha indicado el propósito de la sesión de clase y los criterios a evaluar.

Desarrollo: En esta sección, de gestión y acompañamiento se desarrollaron las actividades planificadas que consistió en los diversos juegos, con relación a las dos competencias del área.

Cierre: en este proceso pedagógico, permite a los estudiantes saquen conclusiones de la experiencia vivida, puntualizar lo principal de la sesión y la reflexión de cómo aprendieron, además, se realizará la evaluación mediante un instrumento lista de cotejo en base a ítems que se relacionan a la competencia.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N ° 01

Título: “Jugamos a la rayuela”

I. Datos Informativos.

- 1.1. Institución Educativa : IE. Divino Maestro – Mollepampa - Cajamarca
- 1.2. Responsable : José Leoncio Julón Villanueva
- 1.3. Asesor : Dr. Carlos Rafael Suárez Sánchez
- 1.4. Grado : Primero
- 1.5. Sección : “B”
- 1.6. Número de estudiantes : 32
- 1.7. Área : Educación Física.
- 1.8. Fecha : 18/07/2022

II. Propósito de Aprendizaje y Evidencia de Aprendizaje.

Competencia	Capacidades	Dimensión	Desempeño	Evidencia de aprendizaje	Instrumento.
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprende su cuerpo. ▪ Se expresa corporalmente. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Equilibrio 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es independiente a la hora de descubrir cómo se puede utilizar su cuerpo en diversos actos para potenciar sus movimientos al jugar a la rayuela. 	En esta actividad aprenderás a identificar y mejorar tu equilibrio y coordinación al jugar a la rayuela, según las variaciones dadas, además, mostrando una postura adecuada mientras lo haces.	Escala valorativa
Enfoque de derecho			Docentes y estudiantes muestran disposición para conversar con sus pares; intercambian ideas o afectos para jugar juntos.		

III. Preparación de la actividad.

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁ EN ESTA ACTIVIDAD?
Organizo mi espacio de trabajo, preparo el material que voy a utilizar y verifico que todo este organizado.	Conos, hojas de papel bond, aros y tizas.

IV. Secuencia Didáctica/Momentos de la actividad

Momentos	ESTRATEGIAS /ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nos reunimos todos en el patio de la IE, formando un círculo. ▪ Recordamos sobre el debido cumplimiento a nuestros acuerdos de convivencias durante la clase. ▪ Dinámica, Cantamos la canción, la batalla del calentamiento. ▪ Luego que hayan realizado la dinámica, realizamos ejercicios de articulaciones y estiramiento para preparar nuestro cuerpo. ▪ Pregunto: “¿saben jugar a la rayuela? ¿pueden hacer algunos movimientos?” ▪ Comunico el propósito de la sesión: “hoy jugamos a la rayuela con la finalidad de mejorar nuestro equilibrio y coordinación motora gruesa”, los animo a participar en la actividad. ▪ Ahora les pregunto, ¿Crees que puedas moverse sin ninguna dificultad?, ¿Qué partes de tu cuerpo utilizarías? 	10
Desarrollo	<p>Juego: la Rayuela Divertida.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dibujamos juntos la rayuela utilizando las tizas de colores de tal forma que al saltar con un pie y a veces con los dos, estén dentro de cada cuadrado y la enumeramos del 1 al 10. ▪ Empezamos a saltar la rayuela cuadrado por cuadrado utilizando una pelotita de papel, iniciado desde el numero 1 hasta llegar al número 10, que es el máximo en el juego. ▪ Cada estudiante por turnos debe de jugar a la rayuela, gana el estudiante que sin caer completa todos los recorridos o cuadrados enumerados. ▪ Repetimos una y otra vez, hasta lograr mejorar el equilibrio y coordinación de cada estudiante. 	25
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nos Reunimos con los estudiantes para reflexionar juntos sobre los aprendizajes alcanzados en la clase. ▪ Finalmente, realiza algunos ejercicios de estiramiento. Ahora, ¿responde a las siguientes preguntas? ▪ ¿Coordinaste tus movimientos con las actividades propuestas?, ¿Qué partes de tu cuerpo están utilizando en este juego?, ¿Te fue fácil o difícil mantener la espalda recta y la cabeza levantada en las actividades? Comenta. ▪ ¿Crees que es importante mejorar el equilibrio y coordinación?, ¿por qué? ▪ Felicito a los estudiantes por el empeño puesto en las actividades. ▪ Oriento a los estudiantes para hacer el aseo después de las actividades. ▪ Antes de despedirlos, doy las indicaciones para el aseo (lavado de manos, uso de la mascarilla) y lavarse sin desperdiciar el agua. 	10

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

▪ ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

Al final de la sesión, los estudiantes lograron reconocer y utilizar con pertinencia sus habilidades motrices básicas como el equilibrio y coordinación a través del juego la rayuela, con apoyo de sus compañeros, por lo tanto, al practicarlo lograron pasar con facilidad todos los cuadrados de la rayuela, por lo tanto, tienen una mejor motricidad gruesa.

▪ ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

Al inicio de la sesión, no podían avanzar en los cuadros enumerados de la rayuela, ya que al jugar se los veía caer con facilidad.

VI. Bibliografía.

- Anton, M. (2007). Planificar la etapa de 0-6 años: compromiso de sus agentes y práctica cotidiana.
- Benjumea Pérez, M. (2014). La motricidad, corporeidad y pedagogía del movimiento en educación física.
- Delgado Linares, I (2011). Juego infantil y su metodología.
- DCBN 2019. Diseño Curricular Básico Nacional – MINEDU
- Manzano Moreno, J. (2003). Currículo deporte y actividad física en el ámbito escolar
- Ortega Ruiz, R. (1992). El juego infantil y la construcción social del conocimiento.
- Torres, C.M. (2002). El juego: una estrategia importante.

FICHA DE EVALUACIÓN (Escala valorativa)

COMPETENCIA: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

Desempeño: Es autónomo al momento de explorar las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos al jugar a la rayuela.

IE: “Divino Maestro” – Mollepampa

Semana: 01

Grado: Primero

Sección: “B”

Escala	Inicio	Proceso	Logrado	Satisfactorio
	C	B	A	AD

N°	Apellidos y Nombres	Criterios de evaluación				Logro de la competencia
		Tiene mucha dificultad para jugar a la rayuela	Tiene dificultad para jugar a la rayuela	Juega la rayuela con facilidad	Juega a la rayuela con facilidad y explica las reglas	
		C	B	A	AD	
01				A		A
02				A		A
03				A		A
04			B			B
05				A		A
06				A		A
07					AD	AD
08			B			B
09				A		A
10				A		A
11			B			B
12			B			B
13					AD	AD
14			B			B
15				A		A
16				A		A
17				A		A
18				A		A
19				A		A
20				A		A
21				A		A
22					AD	AD
23				A		A
24					AD	AD
25				A		A
26					AD	AD
27				A		A
28				A		A
29				A		A
30				A		A
31			B			B
32					AD	AD

SESIÓN DE APRENDIZAJE N ° 02

Título: “Nos divertimos Saltando las vallas”

I. Datos Informativos.

- 1.1. Institución Educativa : IE. Divino Maestro – Mollepampa - Cajamarca
- 1.2. Responsable : José Leoncio Julón Villanueva
- 1.3. Asesor : Dr. Carlos Rafael Suárez Sánchez
- 1.4. Grado : Primero
- 1.5. Sección : “B”
- 1.6. Número de estudiantes : 32
- 1.7. Área : Educación Física.
- 1.8. Fecha : 25/07/2022

II. Propósito de Aprendizaje y Evidencia de Aprendizaje.

Competencia	Capacidades	Dimensión	Desempeño	Evidencia de aprendizaje	Instrumento de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprende su cuerpo. ▪ Se expresa corporalmente. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Agilidad 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se orienta a través de sus nociones espaciotemporales cerca - lejos, en relación a sí mismo y de acuerdo a sus intereses y necesidades. 	En esta actividad aprenderás a mejorar tu agilidad y fuerza al jugar a saltar las vallas, según las variaciones dadas, además, mostrando una postura adecuada mientras lo haces.	Escala valorativa
Enfoque de derecho			Docentes y estudiantes muestran disposición para conversar con sus pares; intercambian ideas o afectos para jugar juntos.		

III. Preparación de la actividad.

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁ EN ESTA ACTIVIDAD?
Organizo mi espacio de trabajo, preparo el material que voy a utilizar y verifico que todo este organizado.	Conos, bastones y aros

IV. Secuencia Didáctica/Momentos de la actividad

Momentos	ESTRATEGIAS /ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nos reunimos todos en el patio de la IE, formando un semicírculo. ▪ Recordamos sobre el debido cumplimiento a nuestros acuerdos de convivencias durante la clase. ▪ Dinámica, Cantamos la canción, el sapito. ▪ Luego que hayan realizado la dinámica, realizamos ejercicios de articulaciones y estiramiento para preparar nuestro cuerpo. ▪ Pregunto: “¿alguna vez han saltado sobre una valla? ¿pueden hacerlo?” ▪ Comunico el propósito de la actividad: “en la clase vamos a utilizar conos y bastones para formar la valla donde ustedes saltaran por sobre ella en diferentes pruebas, con el objetivo de mejorar la fuerza y agilidad, los animo a participar en la actividad. ▪ Ahora les pregunto, ¿Crees que puedas saltar la valla sin ninguna dificultad?, ¿Qué partes de tu cuerpo utilizarías? ▪ Te proponemos que vivencien el juego saltando las vallas, que al practicarlo les ayudará a mejorar la fuerza y agilidad, a mejorar su postura, y por lo tanto mejora su aprendizaje. 	10
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Juego: “Las vallas divertidas” ▪ Ubicamos 5 vallas a una distancia de 5 metros cada una, para poder hacer los saltos correspondientes. ▪ Primero, elevación de rodillas, los estudiantes pasarán por encima de los conos elevando las dorillas de tal forma que se familiaricen para poder saltar las vallas, deberán de realizar 3 repeticiones. ▪ Pasar la pierna izquierda y derecha por encima de la valla, cada estudiante deberá de hacer un recorrido pasando las vallas con la pierna derecha y al regreso lo debe de realizar con la pierna izquierda. ▪ Salto con piernas cerradas, el estudiante deberá de saltar la valla por encima con los pies juntos, ida y vuelta, en 3 repeticiones. ▪ Saltar la valla una más alta que la otra, con la finalidad que la estudiante experimente la variación de medidas y el esfuerzo que hace para poder lograrlo. ▪ Saltar todas las vallas, una y otra vez para mejorar la fuerza y agilidad y así tener una mejor motricidad gruesa. 	25
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nos Reunimos con los estudiantes para reflexionar juntos sobre los aprendizajes alcanzados en la clase. ▪ Finalmente, realiza algunos ejercicios de estiramiento. Ahora, ¿responde a las siguientes preguntas? ▪ ¿Coordinaste tus movimientos con las actividades propuestas?, ¿Qué partes de tu cuerpo están utilizando en este juego?, ¿Te fue fácil o difícil mantener la espalda recta y la cabeza levantada en las actividades? Comenta. ▪ ¿Crees que es importante mejorarla fuerza y agilidad?, ¿por qué? ▪ Felicito a los estudiantes por el empeño puesto en las actividades. 	10

Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Oriento a los estudiantes para hacer el aseo después de las actividades. ▪ Antes de despedirlos, doy las indicaciones para el aseo (lavado de manos, uso de la mascarilla) y lavarse sin desperdiciar el agua. 	
---------------	---	--

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

▪ ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

Al final de la sesión, los estudiantes lograron reconocer y utilizar con pertinencia sus habilidades motrices básicas como la fuerza y la agilidad a través del juego las vallas divertidas, con apoyo de sus compañeros, por lo tanto, al practicarlo lograron una mejor motricidad gruesa.

▪ ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

Al inicio de la sesión, no podían saltar las vallas, ya que al jugar se los veía caer con facilidad.

VI. Bibliografía.

- Anton, M. (2007). Planificar la etapa de 0-6 años: compromiso de sus agentes y práctica cotidiana.
- Benjumea Pérez, M. (2014). La motricidad, corporeidad y pedagogía del movimiento en educación física.
- Delgado Linares, I (2011). Juego infantil y su metodología.
- DCBN 2019. Diseño Curricular Básico Nacional – MINEDU
- Manzano Moreno, J. (2003). Currículo deporte y actividad física en el ámbito escolar
- Ortega Ruiz, R. (1992). El juego infantil y la construcción social del conocimiento.
- Torres, C.M. (2002). El juego: una estrategia importante.

FICHA DE EVALUACIÓN (Escala valorativa)

COMPETENCIA: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

Desempeño: Se orienta a través de sus nociones espaciotemporales cerca - lejos, en relación a sí mismo y de acuerdo a sus intereses y necesidades al momento de saltar las vallas.

IE: “Divino Maestro” – Mollepampa

Semana: 02

Grado: Primero

Sección: “B”

Escala	Inicio	Proceso	Logrado	Satisfactorio
	C	B	A	AD

N°	Apellidos y Nombres	Criterios de evaluación				Logro de la competencia
		Salta las vallas con ayuda	Tiene dificultad para saltar las vallas	Salta las vallas con facilidad	Salta las vallas con facilidad y orienta a sus pares	
		C	B	A	AD	
01				A		A
02				A		A
03				A		A
04			B			B
05				A		A
06				A		A
07					AD	AD
08			B			B
09				A		A
10				A		A
11			B			B
12			B			B
13					AD	AD
14			B			B
15				A		A
16				A		A
17				A		A
18				A		A
19				A		A
20				A		A
21				A		A
22					AD	AD
23				A		A
24					AD	AD
25				A		A
26					AD	AD
27				A		A
28				A		A
29				A		A
30				A		A
31			B			B
32					AD	AD

SESIÓN DE APRENDIZAJE N ° 03

Título: “Lanzamiento de pelotas”

I. Datos Informativos.

- 1.1. Institución Educativa : IE. Divino Maestro – Mollepampa - Cajamarca
- 1.2. Responsable : José Leoncio Julón Villanueva
- 1.3. Asesor : Dr. Carlos Rafael Suárez Sánchez
- 1.4. Grado : Primero
- 1.5. Sección : “B”
- 1.6. Número de estudiantes : 32
- 1.7. Área : Educación Física.
- 1.8. Fecha : 01/08/2022

II. Propósito de Aprendizaje y Evidencia de Aprendizaje.

Competencia	Capacidades	Dimensión	Desempeño	Evidencia de aprendizaje	Instrumento de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprende su cuerpo. ▪ Se expresa corporalmente. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fuerza 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es independiente a la hora de descubrir cómo se puede utilizar su cuerpo en diversos actos para potenciar sus movimientos al lanzar las pelotas de trapo. 	En esta actividad mejorarás tu fuerza al lanzar las pelotitas de trapo, según las variaciones dadas, además, mostrando una postura adecuada mientras lo haces.	Escala valorativa
Enfoque de derecho		Docentes y estudiantes muestran disposición para conversar con sus pares; intercambian ideas o afectos para jugar juntos.			

III. Preparación de la actividad.

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁ EN ESTA ACTIVIDAD?
Organizo mi espacio de trabajo, preparo el material que voy a utilizar y verifico que todo este organizado.	Conos, bastones, aros, pelotas de trapo.

IV. Secuencia Didáctica/Momentos de la actividad

Momentos	ESTRATEGIAS /ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nos reunimos todos en el patio de la IE, formando un semicírculo. ▪ Recordamos sobre el debido cumplimiento a nuestros acuerdos de convivencias durante la clase. ▪ Dinámica, Cantamos la canción, el pato. ▪ Luego que hayan realizado la dinámica, realizamos ejercicios de articulaciones y estiramiento para preparar nuestro cuerpo. ▪ Pregunto: “¿alguna vez han lanzado pelotitas de trapo? ¿pueden hacerlo?” ▪ Comunico el propósito de la actividad: “en la clase de hoy utilizamos pelotitas de trapo para lanzar diferentes distancias según su fuerza, en diferentes pruebas, con la finalidad de mejorar su fuerza, los animo a participar en la actividad. ▪ Ahora les pregunto, ¿Crees que puedas lanzar primero con a derecha y luego con la izquierda sin ninguna dificultad?, ¿Qué partes de tu cuerpo utilizarías? ▪ Te proponemos que vivencien el juego lanzando pelotitas de trapo, que les ayudará a mejorar la fuerza, a mejorar su postura, y por lo tanto mejora su aprendizaje. 	10
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Juego: “Las Pelotas Locas” ▪ Los estudiantes se ubicarán en 6 columnas cada uno con su pelotita de trapo, para poder lanzar primero una distancia de 10 metros, este juego se repetirá 3 veces. ▪ Los estudiantes se ubicarán en 6 columnas cada uno con su pelotita de trapo, para poder lanzarlo ahora una distancia de 15 metros, este juego se repetirá 3 veces. ▪ Los estudiantes se ubicarán en 6 columnas cada uno con su pelotita de trapo, para poder lanzarlo luego una distancia de 20 metros, este juego se repetirá 3 veces ▪ Y finalmente los estudiantes deberán de lanzar de manera libre la distancia que hayan logrado con la práctica. 	25
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nos Reunimos con los estudiantes para reflexionar juntos sobre los aprendizajes alcanzados en la clase. ▪ Finalmente, realiza algunos ejercicios de estiramiento. Ahora, ¿responde a las siguientes preguntas? ▪ ¿Coordinaste tus movimientos con las actividades propuestas?, ¿Qué partes de tu cuerpo están utilizando en este juego?, ¿Te fue fácil o difícil mantener la espalda recta y la cabeza levantada en las actividades? Comenta. ▪ ¿Crees que es importante mejorar la fuerza?, ¿por qué? ▪ Felicito a los estudiantes por el empeño puesto en las actividades. ▪ Oriento a los estudiantes para hacer el aseo después de las actividades. 	10

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Antes de despedirlos, doy las indicaciones para el aseo (lavado de manos, uso de la mascarilla) y lavarse sin desperdiciar el agua. 	
--	---	--

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

▪ ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

Al final de la sesión, los estudiantes lograron reconocer y utilizar con pertinencia sus habilidades motrices básicas como la fuerza a través del juego las pelotitas locas, con apoyo de sus compañeros, por lo tanto, al practicarlo lograron una mejor motricidad gruesa.

▪ ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

Al inicio de la sesión, solo podían lanzar con la mano derecha y no había la técnica para hacerlo, luego mejoraron y reforzaron la capacidad física básica que es la fuerza, es así, que ahora lanzan mejor y lejos.

VI. Bibliografía.

- Anton, M. (2007). Planificar la etapa de 0-6 años: compromiso de sus agentes y práctica cotidiana.
- Benjumea Pérez, M. (2014). La motricidad, corporeidad y pedagogía del movimiento en educación física.
- Delgado Linares, I (2011). Juego infantil y su metodología.
- DCBN 2019. Diseño Curricular Básico Nacional – MINEDU
- Manzano Moreno, J. (2003). Currículo deporte y actividad física en el ámbito escolar
- Ortega Ruiz, R. (1992). El juego infantil y la construcción social del conocimiento.
- Torres, C.M. (2002). El juego: una estrategia importante.

FICHA DE EVALUACIÓN (Escala valorativa)

COMPETENCIA: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

Desempeño: Es autónomo al momento de explorar las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos al momento de lanzar las pelotas de trapo.

IE: “Divino Maestro” – Mollepampa

Semana: 03

Grado: Primero

Sección: “B”

Escala	Inicio	Proceso	Logrado	Satisfactorio
	C	B	A	AD

N°	Apellidos y Nombres	Criterios de evaluación				Logro de la competencia
		Lanza las pelotas de trapo de dirección	Tiene dificultad para lanzar las pelotas de trapo	Lanza las pelotas de trapo con facilidad	Lanza las pelotas de trapo con facilidad y hace variantes	
		C	B	A	AD	
01				A		A
02				A		A
03				A		A
04			B			B
05				A		A
06				A		A
07					AD	AD
08			B			B
09				A		A
10				A		A
11			B			B
12			B			B
13					AD	AD
14			B			B
15				A		A
16				A		A
17				A		A
18				A		A
19				A		A
20				A		A
21				A		A
22					AD	AD
23				A		A
24					AD	AD
25				A		A
26					AD	AD
27				A		A
28				A		A
29				A		A
30				A		A
31			B			B
32					AD	AD

SESIÓN DE APRENDIZAJE N ° 04

Título: “Que el globo no caiga”

I. Datos Informativos.

- 1.1. Institución Educativa : IE. Divino Maestro – Mollepampa - Cajamarca
- 1.2. Responsable : José Leoncio Julón Villanueva
- 1.3. Asesor : Dr. Carlos Rafael Suárez Sánchez
- 1.4. Grado : Primero
- 1.5. Sección : “B”
- 1.6. Número de estudiantes : 32
- 1.7. Área : Educación Física.
- 1.8. Fecha : 08/08/2022

II. Propósito de Aprendizaje y Evidencia de Aprendizaje.

Competencia	Capacidades	Dimensión	Desempeño	Evidencia de aprendizaje	Instrumento
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprende su cuerpo. ▪ Se expresa corporalmente. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Coordinación 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es independiente a la hora de descubrir las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos al jugar con el globo. 	En esta actividad mejorarás tu coordinación al jugar con el globo, según las variaciones dadas, además, mostrando una postura adecuada mientras lo haces.	Escala valorativa
Enfoque de derecho	Docentes y estudiantes muestran disposición para conversar con sus pares; intercambian ideas o afectos para jugar juntos.				

III. Preparación de la actividad.

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁ EN ESTA ACTIVIDAD?
Organizo mi espacio de trabajo, preparo el material que voy a utilizar y verifico que todo este organizado.	Conos, bastones, aros y globos grandes

IV. Secuencia Didáctica/Momentos de la actividad

Momentos	ESTRATEGIAS /ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nos reunimos todos en el patio de la IE, formando un semicírculo. ▪ Recordamos sobre el debido cumplimiento a nuestros acuerdos de convivencias durante la clase. ▪ Dinámica, Cantamos la canción, la batalla del calentamiento. ▪ Luego que hayan realizado la dinámica, realizamos ejercicios de articulaciones y estiramiento para preparar nuestro cuerpo. ▪ Pregunto: “¿alguna vez han jugado con el globo? ¿pueden hacerlo?” ▪ Comunico el propósito de la actividad: “en la clase de hoy utilizamos globos para lanzar al aire y tratar de que el globo no se caiga al piso, en diferentes pruebas como con un globo y con dos globos, con el objetivo de mejorar la coordinación motora gruesa, los animo a participar en la actividad. ▪ Ahora les pregunto, ¿Crees que puedas golpear el globo primero con a derecha y luego con la izquierda sin ninguna dificultad?, ¿Qué partes de tu cuerpo utilizarías? ▪ Te proponemos que vivencien el juego que no se caiga el globo, que les ayudará a mejorar la coordinación, a mejorar su postura, y por lo tanto mejora su aprendizaje. 	10
Desarrollo	<p>Juego: “El Globo en el Cielo”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El juego es sencillo y divertido, los estudiantes deberán de golpear el globo varias veces seguidas sin que caiga al suelo. ▪ Cada estudiante debe de jugar con el globo, utilizando primero la mano derecha y luego la izquierda, en un tiempo de un minuto. ▪ Luego, cada estudiante debe de utilizar cualquier parte de su cuerpo para jugar con el globo. ▪ Finalmente, los estudiantes deber de experimentar al jugar con dos globos a la vez. 	25
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nos Reunimos con los estudiantes para reflexionar juntos sobre los aprendizajes alcanzados en la clase. ▪ Finalmente, realiza algunos ejercicios de estiramiento. Ahora, ¿responde a las siguientes preguntas? ▪ ¿Coordinaste tus movimientos con las actividades propuestas?, ¿Qué partes de tu cuerpo están utilizando en este juego?, ¿Te fue fácil o difícil mantener la espalda recta y la cabeza levantada en las actividades? Comenta. ▪ ¿Crees que es importante mejorar la coordinación?, ¿por qué? ▪ Felicito a los estudiantes por el empeño puesto en las actividades. ▪ Oriento a los estudiantes para hacer el aseo después de las actividades. ▪ Antes de despedirlos, doy las indicaciones para el aseo (lavado de manos, uso de la mascarilla) y lavarse sin desperdiciar el agua. 	10

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

▪ **¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?**

Al final de la sesión, los estudiantes lograron reconocer y utilizar con pertinencia sus habilidades motrices básicas como la coordinación a través del juego el globo en el cielo, con apoyo de sus compañeros, por lo tanto, al practicarlo lograron una mejor motricidad gruesa.

▪ **¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?**

Al inicio de la sesión, solo podían hacerlo con la mano derecha y no coordinaban bien sus movimientos, se les caía el globo con facilidad, luego mejoraron y reforzaron la capacidad física básica que es la coordinación, es así, que ahora juegan hasta con 2 globos.

VI. **Bibliografía.**

- Anton, M. (2007). Planificar la etapa de 0-6 años: compromiso de sus agentes y práctica cotidiana.
- Benjumea Pérez, M. (2014). La motricidad, corporeidad y pedagogía del movimiento en educación física.
- Delgado Linares, I (2011). Juego infantil y su metodología.
- DCBN 2019. Diseño Curricular Básico Nacional – MINEDU
- Manzano Moreno, J. (2003). Currículo deporte y actividad física en el ámbito escolar
- Ortega Ruiz, R. (1992). El juego infantil y la construcción social del conocimiento.
- Torres, C.M. (2002). El juego: una estrategia importante.

FICHA DE EVALUACIÓN (Escala valorativa)

COMPETENCIA: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

Desempeño: Es autónomo al momento de explorar las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos al momento de jugar con el globo.

IE: “Divino Maestro” – Mollepampa

Semana: 04

Grado: Primero

Sección: “B”

Escala	Inicio	Proceso	Logrado	Satisfactorio
	C	B	A	AD

N°	Apellidos y Nombres	Criterios de evaluación				Logro de la competencia
		Tiene dificultad al jugar con el globo	Se le cae rápidamente el globo	No se le cae el globo	Juega con dos globos a la vez	
		C	B	A	AD	
01				A		A
02				A		A
03				A		A
04			B			B
05				A		A
06				A		A
07					AD	AD
08			B			B
09				A		A
10				A		A
11			B			B
12			B			B
13					AD	AD
14			B			B
15				A		A
16				A		A
17				A		A
18				A		A
19				A		A
20				A		A
21				A		A
22					AD	AD
23				A		A
24					AD	AD
25				A		A
26					AD	AD
27				A		A
28				A		A
29				A		A
30				A		A
31			B			B
32					AD	AD

SESIÓN DE APRENDIZAJE N ° 05

Título: “Nos divertimos saltando la cuerda”

I. Datos Informativos.

- 1.1. Institución Educativa : IE. Divino Maestro – Mollepampa - Cajamarca
- 1.2. Responsable : José Leoncio Julón Villanueva
- 1.3. Asesor : Dr. Carlos Rafael Suárez Sánchez
- 1.4. Grado : Primero
- 1.5. Sección : “B”
- 1.6. Número de estudiantes : 32
- 1.7. Área : Educación Física.
- 1.8. Fecha : 15/08/2022

II. Propósito de Aprendizaje y Evidencia de Aprendizaje.

Competencia	Capacidades	Dimensión	Desempeño	Evidencia de aprendizaje	Instrumento
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprende su cuerpo. ▪ Se expresa corporalmente 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Coordinación ▪ Equilibrio 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es independiente a la hora de descubrir las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos al saltar la cuerda. 	En esta actividad mejoraras tu coordinación y equilibrio al saltar la cuerda, según las variaciones dadas, además, mostrando una postura adecuada mientras lo haces.	Escala valorativa
Enfoque de derecho	Docentes y estudiantes muestran disposición para conversar con sus pares; intercambian ideas o afectos para jugar juntos.				

III. Preparación de la actividad.

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁ EN ESTA ACTIVIDAD?
Organizo mi espacio de trabajo, preparo el material que voy a utilizar y verifico que todo este organizado.	Conos, bastones, aros y cuerda.

IV. Secuencia Didáctica/Momentos de la actividad

Momentos	ESTRATEGIAS /ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nos reunimos todos en el patio de la IE, formando un semicírculo. ▪ Recordamos sobre el debido cumplimiento a nuestros acuerdos de convivencias durante la clase. ▪ Dinámica, Cantamos la canción, yo tengo un tren. ▪ Luego que hayan realizado la dinámica, realizamos ejercicios de articulaciones y estiramiento para preparar nuestro cuerpo. ▪ Pregunto: “¿alguna vez han saltado la cuerda? ¿pueden hacerlo?” ▪ Comunico el propósito de la actividad: “en la clase de hoy utilizamos la cuerda para saltar y tratar de hacerlo varias veces, con el objetivo de mejorar la coordinación, en diferentes pruebas, los animo a participar en la actividad. ▪ Ahora les pregunto, ¿Crees que puedas saltar la cuerda con un solo pie, saltar continuamente sin ninguna dificultad?, ¿Qué partes de tu cuerpo utilizarías?” ▪ Te proponemos que vivencien el juego saltando la cuerda, que les ayudará a mejorar la coordinación, a mejorar su postura, y por lo tanto mejora su aprendizaje. 	10
Desarrollo	<p>Juego: “La cuerda divertida”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El juego es sencillo y divertido, cada estudiante deberá de tener su cuerda para dar inicio a la actividad planificada. ▪ Los estudiantes empiezan pasando por encima de la cuerda varias veces, familiarizándose con la misma. ▪ Luego trataran de saltar la cuerda una y otra vez, hasta lograrlo. ▪ Ahora, que ya logran realizar podrán desplazarse por diferentes lugares saltando la cuerda. ▪ Finalmente, los estudiantes deben de experimentar al saltar la cuerda con un pie, con dos pies y desplazándose por diferentes direcciones. 	25
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nos Reunimos con los estudiantes para reflexionar juntos sobre los aprendizajes alcanzados en la clase. ▪ Finalmente, realiza algunos ejercicios de estiramiento. Ahora, ¿responde a las siguientes preguntas? ▪ ¿Coordinaste tus movimientos con las actividades propuestas?, ¿Qué partes de tu cuerpo están utilizando en este juego?, ¿Te fue fácil o difícil mantener la espalda recta y la cabeza levantada en las actividades? Comenta. ▪ ¿Crees que es importante mejorar la coordinación?, ¿por qué? ▪ Felicito a los estudiantes por el empeño puesto en las actividades. ▪ Oriento a los estudiantes para hacer el aseo después de las actividades. 	10

Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Antes de despedirlos, doy las indicaciones para el aseo (lavado de manos, uso de la mascarilla) y lavarse sin desperdiciar el agua. 	
---------------	---	--

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

▪ ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

Al final de la sesión, los estudiantes lograron reconocer y utilizar con pertinencia sus habilidades motrices básicas como la coordinación a través del juego la cuerda divertida, con apoyo de sus compañeros, por lo tanto, al practicarlo lograron saltar la cuerda con facilidad, por lo tanto, tienen una mejor motricidad gruesa.

▪ ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

Al inicio de la sesión, solo podían hacerlo con la mano derecha y no coordinaban bien sus movimientos, se les caía el globo con facilidad, luego mejoraron y reforzaron la capacidad física básica que es la coordinación, es así, que ahora juegan hasta con 2 globos.

VI. Bibliografía.

- Anton, M. (2007). Planificar la etapa de 0-6 años: compromiso de sus agentes y práctica cotidiana.
- Benjumea Pérez, M. (2014). La motricidad, corporeidad y pedagogía del movimiento en educación física.
- Delgado Linares, I (2011). Juego infantil y su metodología.
- DCBN 2019. Diseño Curricular Básico Nacional – MINEDU
- Manzano Moreno, J. (2003). Currículo deporte y actividad física en el ámbito escolar
- Ortega Ruiz, R. (1992). El juego infantil y la construcción social del conocimiento.
- Torres, C.M. (2002). El juego: una estrategia importante.

FICHA DE EVALUACIÓN (Escala valorativa)

COMPETENCIA: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

Desempeño: Es autónomo al momento de explorar las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos al momento de saltar la cuerda

IE: “Divino Maestro” – Mollepampa

Semana: 05

Grado: Primero

Sección: “B”

Escala	Inicio	Proceso	Logrado	Satisfactorio
	C	B	A	AD

N°	Apellidos y Nombres	Criterios de evaluación				Logro de la competencia
		Salta pocas veces la cuerda	Salta la cuerda con dificultad	Salta la cuerda con facilidad	Salta la cuerda con facilidad y hace variantes	
		C	B	A	AD	
01				A		A
02				A		A
03				A		A
04			B			B
05				A		A
06				A		A
07					AD	AD
08			B			B
09				A		A
10				A		A
11			B			B
12			B			B
13					AD	AD
14			B			B
15				A		A
16				A		A
17				A		A
18				A		A
19				A		A
20				A		A
21				A		A
22					AD	AD
23				A		A
24					AD	AD
25				A		A
26					AD	AD
27				A		A
28				A		A
29				A		A
30				A		A
31			B			B
32					AD	AD

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 06

Título: “jugamos al pin pon”

I. Datos Informativos.

- 1.1. Institución Educativa : IE. Divino Maestro – Mollepampa - Cajamarca
- 1.2. Responsable : José Leoncio Julón Villanueva
- 1.3. Asesor : Dr. Carlos Rafael Suárez Sánchez
- 1.4. Grado : Primero
- 1.5. Sección : “B”
- 1.6. Número de estudiantes : 32
- 1.7. Área : Educación Física.
- 1.8. Fecha : 22/08/2022

II. Propósito de Aprendizaje y Evidencia de Aprendizaje.

Competencia	Capacidades	Dimensión	Desempeño	Evidencia de aprendizaje	Instrumento
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprende su cuerpo. ▪ Se expresa corporalmente. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Coordinación 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es independiente a la hora de descubrir de cómo puede utilizar su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos al jugar al pin pon. 	En esta actividad mejorarás tu coordinación al jugar al pin pon, según las variaciones dadas, además, mostrando una postura adecuada mientras lo haces.	Escala valorativa
Enfoque de derecho	Docentes y estudiantes muestran disposición para conversar con sus pares; intercambian ideas o afectos para jugar juntos.				

III. Preparación de la actividad.

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN EN ESTA ACTIVIDAD?
Organizo mi espacio de trabajo, preparo el material que voy a utilizar y verifico que todo este organizado..	Conos, cuaderno, aros y pelotitas de papel.

IV. Secuencia Didáctica/Momentos de la actividad

Momentos	ESTRATEGIAS /ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nos reunimos todos en el patio de la IE, formando un semicírculo. ▪ Recordamos sobre el debido cumplimiento a nuestros acuerdos de convivencias durante la clase. ▪ Dinámica, Cantamos la canción, el pato. ▪ Luego que hayan realizado la dinámica, realizamos ejercicios de articulaciones y estiramiento para preparar nuestro cuerpo. ▪ Pregunto: “¿alguna vez han jugado al pin pon? ¿pueden hacerlo?” ▪ Comunico el propósito de la actividad: “en la clase de hoy utilizamos pelotitas de papel y un cuaderno con la finalidad de dar bote a la pelotita de papel en el cuaderno, simulando una raqueta, con el objetivo de mejorar la coordinación, los animo a participar en la actividad. ▪ Ahora les pregunto, ¿Crees que puedas dar varios botes a la pelotita de papel en tu cuaderno, cuantos botes harías?, ¿Qué partes de tu cuerpo utilizarías? ▪ Te proponemos que vivencien el juego de pin pon, que les ayudará a mejorar la coordinación motora gruesa, a mejorar su postura, y por lo tanto mejora su aprendizaje. 	10
Desarrollo	<p>Juego: “El Pin Pon”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El juego es sencillo y divertido, cada estudiante deberá de tener su pelotita de papel y su cuaderno(raqueta) para dar inicio a la actividad planificada. ▪ Los estudiantes empiezan de manera individual y en un mismo lugar, dando bote la pelotita en su cuaderno varias veces, familiarizándose con la misma. ▪ Luego deben de hacerlo desplazándose por diferentes lugares. ▪ Ahora, que ya logran realizar podrán jugar en pareja con una sola pelotita de papel, tratando de ganar uno al otro. ▪ Finalmente, los estudiantes deben de jugar al pin pon con sus demás con la finalidad de relacionarse y mejorar su coordinación. 	25
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nos Reunimos con los estudiantes para reflexionar juntos sobre los aprendizajes alcanzados en la clase. ▪ Finalmente, realiza algunos ejercicios de estiramiento. Ahora, ¿responde a las siguientes preguntas? ▪ ¿Coordinaste tus movimientos con las actividades propuestas?, ¿Qué partes de tu cuerpo están utilizando en este juego?, ¿Te fue fácil o difícil mantener la espalda recta y la cabeza levantada en las actividades? Comenta. ▪ ¿Crees que es importante mejorar la coordinación?, ¿por qué? ▪ Felicito a los estudiantes por el empeño puesto en las actividades. ▪ Oriento a los estudiantes para hacer el aseo después de las actividades. 	10

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Antes de despedirlos, doy las indicaciones para el aseo (lavado de manos, uso de la mascarilla) y lavarse sin desperdiciar el agua. 	
--	---	--

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

▪ ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

Al final de la sesión, los estudiantes lograron reconocer y utilizar con pertinencia sus habilidades motrices básicas como la coordinación a través del juego el pin pon, con apoyo de sus compañeros, por lo tanto, al practicarlo lograron jugar al pin pon, por lo tanto, tienen una mejor motricidad gruesa.

▪ ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

Al inicio de la sesión, no lo podían hacer y no coordinaban bien sus movimientos, se les caía la pelotita con facilidad, luego mejoraron y reforzaron la capacidad física básica que es la coordinación, es así, que ahora juegan en parejas.

VI. Bibliografía.

- Anton, M. (2007). Planificar la etapa de 0-6 años: compromiso de sus agentes y práctica cotidiana.
- Benjumea Pérez, M. (2014). La motricidad, corporeidad y pedagogía del movimiento en educación física.
- Delgado Linares, I (2011). Juego infantil y su metodología.
- DCBN 2019. Diseño Curricular Básico Nacional – MINEDU
- Manzano Moreno, J. (2003). Currículo deporte y actividad física en el ámbito escolar
- Ortega Ruiz, R. (1992). El juego infantil y la construcción social del conocimiento.
- Torres, C.M. (2002). El juego: una estrategia importante.

FICHA DE EVALUACIÓN (Escala valorativa)

COMPETENCIA: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

Desempeño: Es autónomo al momento de explorar las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos al momento de jugar al pin pon.

IE: “Divino Maestro” – Mollepampa

Semana: 06

Grado: Primero

Sección: “B”

Escala	Inicio	Proceso	Logrado	Satisfactorio
	C	B	A	AD

N°	Apellidos y Nombres	Criterios de evaluación				Logro de la competencia
		Juega pocas veces al pin pon	Juega al pin pon con dificultad	Juega al pin pon con facilidad	Juega al pin pon con facilidad y agrega variantes.	
		C	B	A	AD	
01				A		A
02				A		A
03				A		A
04			B			B
05				A		A
06				A		A
07					AD	AD
08			B			B
09				A		A
10				A		A
11			B			B
12			B			B
13					AD	AD
14			B			B
15				A		A
16				A		A
17				A		A
18				A		A
19				A		A
20				A		A
21				A		A
22					AD	AD
23				A		A
24					AD	AD
25				A		A
26					AD	AD
27				A		A
28				A		A
29				A		A
30				A		A
31			B			B
32					AD	AD

SESIÓN DE APRENDIZAJE N ° 07

Título: “Nos divertimos jugando a la carretilla”

I. Datos Informativos.

- 1.1. Institución Educativa : IE. Divino Maestro – Mollepampa - Cajamarca
- 1.2. Responsable : José Leoncio Julón Villanueva
- 1.3. Asesor : Dr. Carlos Rafael Suárez Sánchez
- 1.4. Grado : Primero
- 1.5. Sección : “B”
- 1.6. Número de estudiantes : 32
- 1.7. Área : Educación Física.
- 1.8. Fecha : 29/08/2022

II. Propósito de Aprendizaje y Evidencia de Aprendizaje.

Competencia	Capacidades	Dimensión	Desempeño	Evidencia de aprendizaje	Instrumento
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprende su cuerpo. ▪ Se expresa corporalmente. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fuerza 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es independiente a la hora de descubrir de cómo puede utilizar su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos al jugar a la carretilla. 	En esta actividad mejoraras tu fuerza al jugar a la carretilla, según las variaciones dadas, además, mostrando una postura adecuada mientras lo haces.	Escala valorativa
Enfoque de derecho	Docente y estudiantes muestran disposición para conversar con sus pares; intercambian ideas o afectos para jugar juntos.				

III. Preparación de la actividad.

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁ EN ESTA ACTIVIDAD?
Organizo mi espacio de trabajo, preparo el material que voy a utilizar y verifico que todo este organizado.	Conos, bastones, platillos y aros

IV. Secuencia Didáctica/Momentos de la actividad

Momentos	ESTRATEGIAS /ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nos reunimos todos en el patio de la IE, formando un semicírculo. ▪ Recordamos sobre el debido cumplimiento a nuestros acuerdos de convivencias durante la clase. ▪ Dinámica, Cantamos la canción, la batalla del calentamiento. ▪ Luego que hayan realizado la dinámica, realizamos ejercicios de articulaciones y estiramiento para preparar nuestro cuerpo. ▪ Pregunto: “¿alguna vez han jugado a la carretilla? ¿pueden hacerlo?” ▪ Comunico el propósito de la actividad: “hoy en la clase utilizamos conos para orientarnos y hacer el desplazamiento con la finalidad de fortalecer los músculos de nuestras extremidades superiores e inferiores, con el objetivo de mejorar la fuerza, los animo a participar en la actividad. ▪ Ahora les pregunto, ¿Crees que puedas hacerlo, cuantas veces lo arias?, ¿Qué partes de tu cuerpo utilizarías? ▪ Te proponemos que practiques el juego de la carretilla, que les ayudará a mejorar la coordinación motora gruesa, a mejorar su postura, y por lo tanto mejora su aprendizaje. 	10
Desarrollo	<p>Juego: “La carretilla”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El juego es sencillo y divertido, los estudiantes de ubican en pareja para dar inicio al juego. ▪ En pareja, uno de ellos estará de cubito abdominal, apoyándose en sus brazos, el otro estudiante debe de sostener de los pies de tal forma que pueda sostener su cuerpo en esa posición (estático) durante un minuto. ▪ Luego tratan de hacerlo desplazándose por distancias de 5 metros, 7 y más. ▪ Ahora, que ya logran realizar podrán cambiar roles, y realizarán el mismo trabajo. ▪ Finalmente, los estudiantes deben de competir con sus pares para que puedan medir sus capacidades coordinativas y de fuerza. 	25
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nos Reunimos con los estudiantes para reflexionar juntos sobre los aprendizajes alcanzados en la clase. ▪ Finalmente, realiza algunos ejercicios de estiramiento. Ahora, ¿responde a las siguientes preguntas? ▪ ¿Coordinaste tus movimientos con las actividades propuestas?, ¿Qué partes de tu cuerpo están utilizando en este juego?, ¿Te fue fácil o difícil mantener la espalda recta y la cabeza levantada en las actividades? Comenta. ▪ ¿Crees que es importante mejorar la fuerza?, ¿por qué? ▪ Felicito a los estudiantes por el empeño puesto en las actividades. ▪ Oriento a los estudiantes para hacer el aseo después de las actividades. 	10

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Antes de despedirlos, doy las indicaciones para el aseo (lavado de manos, uso de la mascarilla) y lavarse sin desperdiciar el agua. 	
--	---	--

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

▪ ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

Al final de la sesión, los estudiantes lograron reconocer y utilizar con pertinencia sus habilidades motrices básicas como la fuerza a través del juego la carretilla, con apoyo de sus compañeros, por lo tanto, al practicarlo lograron desplazarse con facilidad apoyándose en sus brazos, por lo tanto, tienen una mejor motricidad gruesa.

▪ ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

Al inicio de la sesión, los brazos no soportaban el peso de su cuerpo por mucho tiempo, se caía con facilidad, luego mejoraron y reforzaron la capacidad física básica que es la fuerza, es así, que ahora pueden desplazarse varias distancias.

VI. Bibliografía.

- Anton, M. (2007). Planificar la etapa de 0-6 años: compromiso de sus agentes y práctica cotidiana.
- Benjumea Pérez, M. (2014). La motricidad, corporeidad y pedagogía del movimiento en educación física.
- Delgado Linares, I (2011). Juego infantil y su metodología.
- DCBN 2019. Diseño Curricular Básico Nacional – MINEDU
- Manzano Moreno, J. (2003). Currículo deporte y actividad física en el ámbito escolar
- Ortega Ruiz, R. (1992). El juego infantil y la construcción social del conocimiento.
- Torres, C.M. (2002). El juego: una estrategia importante.

FICHA DE EVALUACIÓN (Escala valorativa)

COMPETENCIA: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

Desempeño: Es autónomo al momento de explorar las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos al momento de jugar a la carretilla.

IE: “Divino Maestro” – Mollepampa

Semana: 07

Grado: Primero

Sección: “B”

Escala	Inicio	Proceso	Logrado	Satisfactorio
	C	B	A	AD

N°	Apellidos y Nombres	Criterios de evaluación				Logro de la competencia
		No juega a la carretilla	Juega a la carretilla con dificultad	Juega a la carretilla con facilidad	Juega a la carretilla con facilidad y agrega variantes.	
		C	B	A	AD	
01				A		A
02				A		A
03				A		A
04			B			B
05				A		A
06				A		A
07					AD	AD
08			B			B
09				A		A
10				A		A
11			B			B
12			B			B
13					AD	AD
14			B			B
15				A		A
16				A		A
17				A		A
18				A		A
19				A		A
20				A		A
21				A		A
22					AD	AD
23				A		A
24					AD	AD
25				A		A
26					AD	AD
27				A		A
28				A		A
29				A		A
30				A		A
31			B			B
32					AD	AD

SESIÓN DE APRENDIZAJE N ° 08

Título: “jugamos al tesoro escondido”

I. Datos Informativos.

- 1.1. Institución Educativa : IE. Divino Maestro – Mollepampa - Cajamarca
- 1.2. Responsable : José Leoncio Julón Villanueva
- 1.3. Asesor : Dr. Carlos Rafael Suárez Sánchez
- 1.4. Grado : Primero
- 1.5. Sección : “B”
- 1.6. Número de estudiantes : 32
- 1.7. Área : Educación Física.
- 1.8. Fecha : 05/09/2022

II. Propósito de Aprendizaje y Evidencia de Aprendizaje.

Competencia	Capacidades	Dimensión	Desempeño	Evidencia de aprendizaje	Instrumento
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprende su cuerpo. ▪ Se expresa corporalmente. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Agilidad 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es independiente a la hora de descubrir de cómo puede utilizar su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos al jugar al tesoro escondido. 	En esta actividad mejorarás tu agilidad al jugar al tesoro escondido, según las variaciones dadas, además, mostrando una postura adecuada mientras lo haces.	Escala valorativa
Enfoque de derecho	Docentes y estudiantes muestran disposición para conversar con sus pares; intercambian ideas o afectos para jugar juntos.				

III. Preparación de la actividad.

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁ EN ESTA ACTIVIDAD?
Organizo mi espacio de trabajo, preparo el material que voy a utilizar y verifico que todo este organizado.	Conos, bastones, aros y pelotitas de papel

IV. Secuencia Didáctica/Momentos de la actividad

Momentos	ESTRATEGIAS /ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nos reunimos todos en el patio de la IE, formando un semicírculo. ▪ Recordamos sobre el debido cumplimiento a nuestros acuerdos de convivencias durante la clase. ▪ Dinámica, Cantamos la canción, el sapito. ▪ Luego que hayan realizado la dinámica, realizamos ejercicios de articulaciones y estiramiento para preparar nuestro cuerpo. ▪ Pregunto: “¿alguna vez han jugado al tesoro escondido? ¿pueden hacerlo? ▪ Comunico el propósito de la actividad: “en este juego del tesoro escondido utilizaremos 30 conos de diferentes colores y una pelotita de papel, con la finalidad que este juego nos ayude a mejorar nuestra agilidad al momento de practicarlo, los animo a participar en la actividad. ▪ Ahora les pregunto, ¿Crees que puedas encontrar el tesoro fácilmente, cuantas veces lo lograrías ?, ¿Qué partes de tu cuerpo utilizarías? ▪ Te proponemos que vivencien el juego del tesoro escondido, que les ayudará a mejorar la agilidad, así como también la coordinación motora gruesa. 	10
Desarrollo	<p>Juego: “El tesoro escondido”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El juego es sencillo y divertido, formarán 4 grupos de 8 estudiantes para dar inicio al juego. ▪ Los estudiantes empezarán de manera individual y a la indicación del profesor, deberán de correr uno por uno, en busca del tesoro escondido, que es una pelotita de papel y que esta, estará debajo de un cono, para eso los estudiantes no deben saber dónde está la pelota. ▪ Cada estudiante saldrá corriendo a una distancia de 10 metros, y solo tendrá una oportunidad de levantar el cono que crea que allí está el tesoro, ▪ Así, tendrán que participar todos los estudiantes del grupo, hasta llegar a un puntaje de 10 puntos por grupo, el juego termina cuando uno de los grupos haya llegado a 10 puntos. ▪ Finalmente, los estudiantes deben de jugar al tesoro escondido con sus pares con la finalidad de relacionarse y mejorar su agilidad. 	25
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nos Reunimos con los estudiantes para reflexionar juntos sobre los aprendizajes alcanzados en la clase. ▪ Finalmente, realiza algunos ejercicios de estiramiento. Ahora, ¿responde a las siguientes preguntas? ▪ ¿Coordinaste tus movimientos con las actividades propuestas?, ¿Qué partes de tu cuerpo están utilizando en este juego?, ¿Te fue fácil o difícil mantener la espalda recta y la cabeza levantada en las actividades? 	

Cierre	<p>Comenta.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Crees que es importante mejorar la agilidad?, ¿por qué? ▪ Felicito a los estudiantes por el empeño puesto en las actividades. ▪ Oriento a los estudiantes para hacer el aseo después de las actividades. ▪ Antes de despedirlos, doy las indicaciones para el aseo (lavado de manos, uso de la mascarilla) y lavarse sin desperdiciar el agua. 	10
---------------	--	-----------

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

▪ ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

Al final de la sesión, los estudiantes lograron reconocer y utilizar con pertinencia sus habilidades motrices básicas como la agilidad a través del juego el tesoro escondido, con apoyo de sus compañeros, por lo tanto, al practicarlo lograron desplazarse con facilidad y encontraron el tesoro, por lo tanto, tienen una mejor motricidad gruesa.

▪ ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

Al inicio de la sesión, su desplazamiento era lento y no coordinaban bien sus movimientos, se les hacía difícil moverse rápido y con facilidad, luego mejoraron y reforzaron la capacidad física básica que es la agilidad, es así, que ahora corren rápido y logran encontrar el tesoro de manera sencilla.

VI. Bibliografía.

- Anton, M. (2007). Planificar la etapa de 0-6 años: compromiso de sus agentes y práctica cotidiana.
- Benjumea Pérez, M. (2014). La motricidad, corporeidad y pedagogía del movimiento en educación física.
- Delgado Linares, I (2011). Juego infantil y su metodología.
- DCBN 2019. Diseño Curricular Básico Nacional – MINEDU
- Manzano Moreno, J. (2003). Currículo deporte y actividad física en el ámbito escolar
- Ortega Ruiz, R. (1992). El juego infantil y la construcción social del conocimiento.
- Torres, C.M. (2002). El juego: una estrategia importante.

FICHA DE EVALUACIÓN (Escala valorativa)

COMPETENCIA: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

Desempeño: Es autónomo al momento de explorar las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos al momento de jugar al tesoro escondido.

IE: “Divino Maestro” – Mollepampa

Semana: 08

Grado: Primero

Sección: “B”

Escala	Inicio	Proceso	Logrado	Satisfactorio
	C	B	A	AD

N°	Apellidos y Nombres	Criterios de evaluación				Logro de la competencia
		Juega a veces al tesoro escondido	Juega al tesoro escondido con dificultad	Juega al tesoro escondido con facilidad	Juega al tesoro escondido y agrega variantes.	
01		C	B	A	AD	A
02				A		A
03				A		A
04			B			B
05				A		A
06				A		A
07					AD	AD
08			B			B
09				A		A
10				A		A
11			B			B
12			B			B
13					AD	AD
14			B			B
15				A		A
16				A		A
17				A		A
18				A		A
19				A		A
20				A		A
21				A		A
22					AD	AD
23				A		A
24					AD	AD
25				A		A
26					AD	AD
27				A		A
28				A		A
29				A		A
30				A		A
31			B			B
32					AD	AD

SESIÓN DE APRENDIZAJE N ° 09

Título: “Jugamos que no se caiga el cono”

I. Datos Informativos.

- 1.1. Institución Educativa : IE. Divino Maestro – Mollepampa - Cajamarca
- 1.2. Responsable : José Leoncio Julón Villanueva
- 1.3. Asesor : Dr. Carlos Rafael Suárez Sánchez
- 1.4. Grado : Primero
- 1.5. Sección : “B”
- 1.6. Número de estudiantes : 32
- 1.7. Área : Educación Física.
- 1.8. Fecha : 12/09/2022

II. Propósito de Aprendizaje y Evidencia de Aprendizaje.

Competencia	Capacidades	Dimensión	Desempeño	Evidencia de aprendizaje	Instrumento
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprende su cuerpo. ▪ Se expresa corporalmente. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Equilibrio 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es libre a la hora de descubrir de cómo puede utilizar su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos al jugar a que no se caiga el cono. 	En esta actividad mejoraras equilibrio al jugar a que no se caiga el cono, según las variaciones dadas, además, mostrando una postura adecuada mientras lo haces.	Escala valorativa
Enfoque de derecho	Docentes y estudiantes muestran disposición para conversar con sus pares; intercambian ideas o afectos para jugar juntos.				

III. Preparación de la actividad.

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁ EN ESTA ACTIVIDAD?
Organizo mi espacio de trabajo, preparo el material que voy a utilizar y verifico que todo este organizado.	Conos, bastones, aros y balones.

IV. Secuencia Didáctica/Momentos de la actividad

Momentos	ESTRATEGIAS /ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nos reunimos todos en el patio de la IE, formando un semicírculo. ▪ Recordamos sobre el debido cumplimiento a nuestros acuerdos de convivencias durante la clase. ▪ Dinámica, Cantamos la canción, yo tengo un tic. ▪ Luego que hayan realizado la dinámica, realizamos ejercicios de articulaciones y estiramiento para preparar nuestro cuerpo. ▪ Pregunto: “¿alguna vez han jugado a que no se caiga el cono que esta sobre su cabeza? ¿pueden hacerlo?” ▪ Comunico el propósito de la actividad: “en este juego el objetivo es que no se caiga el cono que está sobre su cabeza, utilizaremos 32 conos uno para cada uno, de diferentes colores, con la finalidad que este juego nos ayude a mejorar nuestro equilibrio al momento de practicarlo, los animo a participar en la actividad. ▪ Ahora les pregunto, ¿Crees que puedas realizar este juego, cuanto tiempo lo arias?, ¿Qué partes de tu cuerpo utilizarías? ▪ Te proponemos que practiques el juego que no se caiga el cono, que les ayudará a mejorar el equilibrio, así como también la coordinación motora gruesa, a mejorar su postura, y por lo tanto mejora su aprendizaje. 	10
Desarrollo	<p>Juego: “El cono Bailarín”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El juego es sencillo y divertido, cada estudiante debe de tener un cono sobre la cabeza para dar inicio al juego. ▪ Los estudiantes empiezan de manera individual a contar cuantos segundos controlan el cono sobre la cabeza. ▪ Luego los estudiantes deben de realizar variantes, una de ellas es de pararse y sentarse sin que se caiga el cono que esta sobre la cabeza, en un tiempo de 20 segundos. ▪ Además, cada estudiante debe desplazarse distancias establecidas controlando el cono de tal forma que no se caiga de la cabeza. ▪ Finalmente, los estudiantes deben de jugar a que no se caiga el cono, pero parado en un solo pie, con la finalidad de mejorar su equilibrio. 	25

Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nos Reunimos con los estudiantes para reflexionar juntos sobre los aprendizajes alcanzados en la clase. ▪ Finalmente, realiza algunos ejercicios de estiramiento. Ahora, ¿responde a las siguientes preguntas? ▪ ¿Coordinaste tus movimientos con las actividades propuestas?, ¿Qué partes de tu cuerpo están utilizando en este juego?, ¿Te fue fácil o difícil mantener la espalda recta y la cabeza levantada en las actividades? Comenta. ▪ ¿Crees que es importante mejorar el equilibrio?, ¿por qué? ▪ Felicito a los estudiantes por el empeño puesto en las actividades. ▪ Oriento a los estudiantes para hacer el aseo después de las actividades. ▪ Antes de despedirlos, doy las indicaciones para el aseo (lavado de manos, uso de la mascarilla) y lavarse sin desperdiciar el agua. 	10
---------------	---	-----------

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

▪ ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

Al final de la sesión, los estudiantes lograron reconocer y utilizar con pertinencia sus habilidades motrices básicas como el equilibrio a través del juego el cono bailarín, con apoyo de sus compañeros, por lo tanto, al practicarlo lograron sostener el cono sobre la cabeza varios segundos y con facilidad, por lo tanto, han logrado mejorar la motricidad gruesa.

▪ ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

Al inicio de la sesión, se las caía con facilidad el cono de la cabeza y no coordinaban bien sus movimientos, luego mejoraron y reforzaron la capacidad física básica que es el equilibrio, es así, que ahora se desenvuelven mejor al jugar con los conos y se desplazan con facilidad mejorando el equilibrio.

VI. Bibliografía.

- Anton, M. (2007). Planificar la etapa de 0-6 años: compromiso de sus agentes y práctica cotidiana.
- Benjumea Pérez, M. (2014). La motricidad, corporeidad y pedagogía del movimiento en educación física.
- Delgado Linares, I (2011). Juego infantil y su metodología.
- DCBN 2019. Diseño Curricular Básico Nacional – MINEDU
- Manzano Moreno, J. (2003). Currículo deporte y actividad física en el ámbito escolar
- Ortega Ruiz, R. (1992). El juego infantil y la construcción social del conocimiento.
- Torres, C.M. (2002). El juego: una estrategia importante.

FICHA DE EVALUACIÓN (Escala valorativa)

COMPETENCIA: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

Desempeño: Es autónomo al momento de explorar las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos al momento de jugar a que no se caiga el cono.

IE: “Divino Maestro” – Mollepampa

Semana: 09

Grado: Primero

Sección: “B”

Escala	Inicio	Proceso	Logrado	Satisfactorio
	C	B	A	AD

N°	Apellidos y Nombres	Criterios de evaluación				Logro de la competencia
		Se le cae el cono con facilidad	A veces se le cae el cono al jugar	Mantiene el cono en la cabeza con facilidad	Mantiene el cono en la cabeza con facilidad y agrega variantes.	
		C	B	A	AD	
01				A		A
02				A		A
03				A		A
04			B			B
05				A		A
06				A		A
07					AD	AD
08			B			B
09				A		A
10				A		A
11			B			B
12			B			B
13					AD	AD
14			B			B
15				A		A
16				A		A
17				A		A
18				A		A
19				A		A
20				A		A
21				A		A
22					AD	AD
23				A		A
24					AD	AD
25				A		A
26					AD	AD
27				A		A
28				A		A
29				A		A
30				A		A
31			B			B
32					AD	AD

SESIÓN DE APRENDIZAJE N ° 10

Título: “Nos divertimos armando torres con vasos descartables”

I. Datos Informativos.

- 1.1. Institución Educativa : IE. Divino Maestro – Mollepampa - Cajamarca
- 1.2. Responsable : José Leoncio Julón Villanueva
- 1.3. Asesor : Dr. Carlos Rafael Suárez Sánchez
- 1.4. Grado : Primero
- 1.5. Sección : “B”
- 1.6. Número de estudiantes : 32
- 1.7. Área : Educación Física.
- 1.8. Fecha : 19/09/2022

II. Propósito de Aprendizaje y Evidencia de Aprendizaje.

Competencia	Capacidades	Dimensión	Desempeño	Evidencia de aprendizaje	Instrumento
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprende su cuerpo. ▪ Se expresa corporalmente. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Agilidad 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es independiente a la hora de descubrir de cómo puede utilizar su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos al jugar armando una torre con vasos descartables. 	En esta actividad mejorarás la agilidad al armando torres con vasos descartables, según las variaciones dadas, además, mostrando una postura adecuada mientras lo haces.	Escala valorativa
Enfoque de derecho	Docentes y estudiantes muestran disposición para conversar con sus pares; intercambian ideas o afectos para jugar juntos.				

III. Preparación de la actividad.

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁ EN ESTA ACTIVIDAD?
Organizo mi espacio de trabajo, preparo el material que voy a utilizar y verifico que todo este organizado.	Conos, bastones, aros, vasos descartables y balones.

IV. Secuencia Didáctica/Momentos de la actividad

Momentos	ESTRATEGIAS /ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nos reunimos todos en el patio de la IE, formando un semicírculo. ▪ Recordamos sobre el debido cumplimiento a nuestros acuerdos de convivencias durante la clase. ▪ Dinámica, Cantamos la canción, yo tengo un tic. ▪ Luego que hayan realizado la dinámica, realizamos ejercicios de articulaciones y estiramiento para preparar nuestro cuerpo. ▪ Pregunto: “¿alguna vez han jugado armando una torre con vasos descartables? ¿pueden hacerlo?” ▪ Comunico el propósito de la actividad: “en este juego armando torres con vasos descartables, utilizaremos 10 vasos, cada vaso con un número del 1 al 10, donde tendrán una de muestra o patrón para que ustedes lo armen en el menor tiempo posible, con la finalidad que este juego nos ayude a mejorar nuestra agilidad al momento de practicarlo, los animo a participar en la actividad. ▪ Ahora les pregunto, ¿Crees que puedas realizar este juego, en cuanto tiempo lo arias?, ¿Qué partes de tu cuerpo utilizarías? ▪ Te proponemos que practiques el juego armando torres con vasos descartables, que les ayudará a mejorar la agilidad, así como también la coordinación motora gruesa, a mejorar su postura, y por lo tanto mejora su aprendizaje. 	10
Desarrollo	<p>Juego: “La Torre fuerte”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El juego es sencillo y divertido, formamos 4 grupos de la misma cantidad de integrantes, un estudiante de cada grupo deberá de competir armando las torres con vasos descartables siguiendo el patrón. ▪ Los estudiantes empezarán de manera individual a formar las torres en el menor tiempo posible, y que esa torre quede igual al patrón mostrado. ▪ Luego uno por uno los estudiantes deben de participar del juego, hasta terminar con todos los estudiantes del cada grupo. ▪ Finalmente, gana el grupo que haya obtenido mayor puntaje, este juego se hace competitivo para generar más interés en los estudiantes y con la finalidad de mejorar su agilidad. 	25

Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nos Reunimos con los estudiantes para reflexionar juntos sobre los aprendizajes alcanzados en la clase. ▪ Finalmente, realiza algunos ejercicios de estiramiento. Ahora, ¿responde a las siguientes preguntas? ▪ ¿Coordinaste tus movimientos con las actividades propuestas?, ¿Qué partes de tu cuerpo están utilizando en este juego?, ¿Te fue fácil o difícil mantener la espalda recta y la cabeza levantada en las actividades? Comenta. ▪ ¿Crees que es importante mejorar la agilidad?, ¿por qué? ▪ Felicito a los estudiantes por el empeño puesto en las actividades. ▪ Oriento a los estudiantes para hacer el aseo después de las actividades. ▪ Antes de despedirlos, doy las indicaciones para el aseo (lavado de manos, uso de la mascarilla) y lavarse sin desperdiciar el agua. 	10
---------------	---	-----------

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

▪ ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

Al final de la sesión, los estudiantes lograron reconocer y utilizar con pertinencia sus habilidades motrices básicas como la agilidad a través del juego la torre fuerte, con apoyo de sus compañeros, por lo tanto, al practicarlo lograron armar la torre con facilidad, por lo tanto, han desarrollado la agilidad y tienen una mejor motricidad gruesa.

▪ ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

Al inicio de la sesión, tardaban para lograr armar la torre con vasos y no coordinaban bien sus movimientos, se les caía los vasos con facilidad, luego mejoraron y reforzaron la capacidad física básica que es la agilidad, es así, que ahora arman vasos con facilidad.

VI. Bibliografía.

- Anton, M. (2007). Planificar la etapa de 0-6 años: compromiso de sus agentes y práctica cotidiana.
- Benjumea Pérez, M. (2014). La motricidad, corporeidad y pedagogía del movimiento en educación física.
- Delgado Linares, I (2011). Juego infantil y su metodología.
- DCBN 2019. Diseño Curricular Básico Nacional – MINEDU
- Manzano Moreno, J. (2003). Currículo deporte y actividad física en el ámbito escolar
- Ortega Ruiz, R. (1992). El juego infantil y la construcción social del conocimiento.
- Torres, C.M. (2002). El juego: una estrategia importante.

FICHA DE EVALUACIÓN (Escala valorativa)

COMPETENCIA: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

Desempeño: Es autónomo al momento de explorar las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos al momento de jugar armando torres con vasos descartables.

IE: “Divino Maestro” – Mollepampa

Semana: 10

Grado: Primero

Sección: “B”

Escala	Inicio	Proceso	Logrado	Satisfactorio
	C	B	A	AD

N°	Apellidos y Nombres	Criterios de evaluación				Logro de la competencia
		Tiene dificultad para armar torres con los vasos	A veces arma torres con vasos	Arma torres con vasos descartables con facilidad.	Arma torres con vasos descartables con facilidad y agrega variantes.	
		C	B	A	AD	
01				A		A
02				A		A
03				A		A
04			B			B
05				A		A
06				A		A
07					AD	AD
08			B			B
09				A		A
10				A		A
11			B			B
12			B			B
13					AD	AD
14			B			B
15				A		A
16				A		A
17				A		A
18				A		A
19				A		A
20				A		A
21				A		A
22					AD	AD
23				A		A
24					AD	AD
25				A		A
26					AD	AD
27				A		A
28				A		A
29				A		A
30				A		A
31			B			B
32					AD	AD

SESIÓN DE APRENDIZAJE N ° 11

Título: “Jugamos al quitando pelotitas”

I. Datos Informativos.

- 1.1. Institución Educativa : IE. Divino Maestro – Mollepampa - Cajamarca
- 1.2. Responsable : José Leoncio Julón Villanueva
- 1.3. Asesor : Dr. Carlos Rafael Suárez Sánchez
- 1.4. Grado : Primero
- 1.5. Sección : “B”
- 1.6. Número de estudiantes : 32
- 1.7. Área : Educación Física.
- 1.8. Fecha : 26/09/2022

II. Propósito de Aprendizaje y Evidencia de Aprendizaje.

Competencia	Capacidades	Dimensión	Desempeño	Evidencia de aprendizaje	Instrumento
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprende su cuerpo. ▪ Se expresa corporalmente. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Agilidad 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es independiente al explorar las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos al jugar quitando pelotitas de trapo. 	En esta actividad mejoraras la agilidad al jugar quitado pelotitas de trapo, según las variaciones dadas, además, mostrando una postura adecuada mientras lo haces.	Escala valorativa
Enfoque de derecho	Docentes y estudiantes muestran disposición para conversar con sus pares; intercambian ideas o afectos para jugar juntos.				

III. Preparación de la actividad.

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁ EN ESTA ACTIVIDAD?
Organizo mi espacio de trabajo, preparo el material que voy a utilizar y verifico que todo este organizado.	Conos, bastones, aros y pelotitas de trapo.

IV. Secuencia Didáctica/Momentos de la actividad

Momentos	ESTRATEGIAS /ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nos reunimos todos en el patio de la IE, formando un semicírculo. ▪ Recordamos sobre el debido cumplimiento a nuestros acuerdos de convivencias durante la clase. ▪ Dinámica, Cantamos la canción, el chuchuwa. ▪ Luego que hayan realizado la dinámica, realizamos ejercicios de articulaciones y estiramiento para preparar nuestro cuerpo. ▪ Pregunto: “¿alguna vez han jugado al quitando pelotitas de trapo? ¿pueden hacerlo?” ▪ Comunico el propósito de la actividad: “en este juego quitando pelotitas de trapo, utilizaremos 20 pelotitas en total y 4 aros, en cada aro deberá tener 5 pelotitas, donde cada estudiante deberá de quitar de cualquier lado la pelotita y llevarlo a su aro designado, en un tiempo de 20 segundos, con la finalidad que este juego nos ayude a mejorar la agilidad al momento de practicarlo, los animo a participar en la actividad. ▪ Ahora les pregunto, ¿Creen que puedan realizar este juego, cuantas pelotitas crees que quitarías?, ¿Qué partes de tu cuerpo utilizarías? ▪ Te proponemos que practiques el juego quitando pelotitas de trapo, que les ayudará a mejorar la agilidad, así como también la coordinación motora gruesa. 	10
Desarrollo	<p>Juego: “El cuadrado vicioso”.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El juego es sencillo y divertido, formamos 4 grupos de la misma cantidad de integrantes, formando un cuadrado a una distancia de 5 metros de cada uno, un estudiante de cada grupo deberá de competir quitando las pelotitas de trapo. ▪ Los estudiantes empezarán de manera individual a quitar las pelotitas en un tiempo de 20 segundos, al finalizar el tiempo, ganará el estudiante que logre obtener más pelotitas en su aro. ▪ Luego uno por uno los estudiantes deben de participar del juego, hasta terminar con todos los estudiantes del cada grupo. ▪ Finalmente, gana el grupo que haya obtenido mayor puntaje, este juego se hace competitivo para generar más interés en los estudiantes y con la finalidad de mejorar su agilidad. 	25
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nos Reunimos con los estudiantes para reflexionar juntos sobre los aprendizajes alcanzados en la clase. ▪ Finalmente, realiza algunos ejercicios de estiramiento. Ahora, ¿responde a las siguientes preguntas? ▪ ¿Coordinaste tus movimientos con las actividades propuestas?, ¿Qué partes de tu cuerpo están utilizando en este juego?, ¿Te fue fácil o difícil mantener la espalda recta y la cabeza levantada en las actividades? Comenta. ▪ ¿Crees que es importante mejorar la agilidad?, ¿por qué? 	10

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Felicito a los estudiantes por el empeño puesto en las actividades. ▪ Oriento a los estudiantes para hacer el aseo después de las actividades. ▪ Antes de despedirlos, doy las indicaciones para el aseo (lavado de manos, uso de la mascarilla) y lavarse sin desperdiciar el agua. 	
--	--	--

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

▪ **¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?**

Al final de la sesión, los estudiantes lograron reconocer y utilizar con pertinencia sus habilidades motrices básicas como la agilidad a través del juego el cuadrado vicioso, con apoyo de sus compañeros, por lo tanto, al practicarlo lograron despasarse con facilidad, por lo tanto, tienen una mejor motricidad gruesa.

▪ **¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?**

Al inicio de la sesión, les constaba moverse rápido y no coordinaban bien sus movimientos, se les caía las pelotas con facilidad, luego mejoraron y reforzaron la capacidad física básica que es la agilidad, es así, que ahora se mueven rápido y sus movimientos son más coordinados.

VI. Bibliografía.

- Anton, M. (2007). Planificar la etapa de 0-6 años: compromiso de sus agentes y práctica cotidiana.
- Benjumea Pérez, M. (2014). La motricidad, corporeidad y pedagogía del movimiento en educación física.
- Delgado Linares, I (2011). Juego infantil y su metodología.
- DCBN 2019. Diseño Curricular Básico Nacional – MINEDU
- Manzano Moreno, J. (2003). Currículo deporte y actividad física en el ámbito escolar
- Ortega Ruiz, R. (1992). El juego infantil y la construcción social del conocimiento.
- Torres, C.M. (2002). El juego: una estrategia importante.

FICHA DE EVALUACIÓN (Escala valorativa)

COMPETENCIA: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

Desempeño: Es autónomo al momento de explorar las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos al momento de jugar quitando pelotitas.

IE: “Divino Maestro” – Mollepampa

Semana: 11

Grado: Primero

Sección: “B”

Escala	Inicio	Proceso	Logrado	Satisfactorio
	C	B	A	AD

N°	Apellidos y Nombres	Criterios de evaluación				Logro de la competencia
		Tiene dificultad para quitar las pelotitas	Obtiene pocas pelotitas al jugar	Obtiene varias pelotitas al jugar	Obtiene varias pelotitas al jugar y sugiere estrategias.	
		C	B	A	AD	
01				A		A
02				A		A
03				A		A
04			B			B
05				A		A
06				A		A
07					AD	AD
08			B			B
09				A		A
10				A		A
11			B			B
12			B			B
13					AD	AD
14			B			B
15				A		A
16				A		A
17				A		A
18				A		A
19				A		A
20				A		A
21				A		A
22					AD	AD
23				A		A
24					AD	AD
25				A		A
26					AD	AD
27				A		A
28				A		A
29				A		A
30				A		A
31			B			B
32					AD	AD

SESIÓN DE APRENDIZAJE N ° 12

Título: “Jugamos al pasando el puente”

I. Datos Informativos.

- 1.1. Institución Educativa : IE. Divino Maestro – Mollepampa - Cajamarca
- 1.2. Responsable : José Leoncio Julón Villanueva
- 1.3. Asesor : Dr. Carlos Rafael Suárez Sánchez
- 1.4. Grado : Primero
- 1.5. Sección : “B”
- 1.6. Número de estudiantes : 32
- 1.7. Área : Educación Física.
- 1.8. Fecha : 03/10/2022

II. Propósito de Aprendizaje y Evidencia de Aprendizaje.

Competencia	Capacidades	Dimensión	Desempeño	Evidencia de aprendizaje	Instrumento
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprende su cuerpo. ▪ Se expresa corporalmente. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Equilibrio 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es libre al explorar las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos al jugar pasando el puente. 	En esta actividad mejoraras equilibrio al jugar pasando el puente, según las variaciones dadas, además, mostrando una postura adecuada mientras lo haces.	Escala valorativa
Enfoque de derecho	Docentes y estudiantes muestran disposición para conversar con sus pares; intercambian ideas o afectos para jugar juntos.				

III. Preparación de la actividad.

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁ EN ESTA ACTIVIDAD?
Organizo mi espacio de trabajo, preparo el material que voy a utilizar y verifico que todo este organizado.	Conos, bastones y aros

IV. Secuencia Didáctica/Momentos de la actividad

Momentos	ESTRATEGIAS /ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nos reunimos todos en el patio de la IE, formando un semicírculo. ▪ Recordamos sobre el debido cumplimiento a nuestros acuerdos de convivencias durante la clase. ▪ Dinámica, Cantamos la canción, yo tengo un tic. ▪ Luego que hayan realizado la dinámica, realizamos ejercicios de articulaciones y estiramiento para preparar nuestro cuerpo. ▪ Pregunto: “¿alguna vez han jugado pasando el puente? ¿pueden hacerlo?” ▪ Comunico el propósito de la actividad: “en este juego pasando el puente, utilizaremos bastones y conos, formando una valla para que cada estudiante pueda saltar por encima del puente y pasar por debajo del puente, con la finalidad que este juego nos ayude a mejorar el equilibrio al momento de practicarlo, los animo a participar en la actividad. ▪ Ahora les pregunto, ¿Crees que puedas realizar este juego, cuantas veces lo arias?, ¿Qué partes de tu cuerpo utilizarías? ▪ Te proponemos que practiques el juego pasando el puente, que les ayudará a mejorar el equilibrio, así como también la coordinación motora gruesa, a mejorar su postura, y por lo tanto mejora su aprendizaje. 	10
Desarrollo	<p>Juego: “El Puente Colgante”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El juego es sencillo y divertido, formamos 4 grupos de igual número de participantes, cada estudiante deberá de estar formado en grupo para iniciar el juego. ▪ Los estudiantes empiezan de manera individual a saltar por encima del puente (valla) y luego pasar por debajo del puente, hasta terminar con todos los integrantes del grupo. ▪ Finalmente, cada estudiante hará variantes, es decir, salta de frente, de costado, con un pie, con dos y pasará el puente ubicándose de cubito abdominal, dorsal, con la finalidad de mejorar su equilibrio. 	25
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nos Reunimos con los estudiantes para reflexionar juntos sobre los aprendizajes alcanzados en la clase. ▪ Finalmente, realiza algunos ejercicios de estiramiento. Ahora, ¿responde a las siguientes preguntas? ▪ ¿Coordinaste tus movimientos con las actividades propuestas?, ¿Qué partes de tu cuerpo están utilizando en este juego?, ¿Te fue fácil o difícil mantener la espalda recta y la cabeza levantada en las actividades? Comenta. ▪ ¿Crees que es importante mejorar el equilibrio?, ¿por qué? ▪ Felicito a los estudiantes por el empeño puesto en las actividades. ▪ Oriento a los estudiantes para hacer el aseo después de las actividades. 	10

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Antes de despedirlos, doy las indicaciones para el aseo (lavado de manos, uso de la mascarilla) y lavarse sin desperdiciar el agua. 	
--	---	--

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

▪ ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

Al final de la sesión, los estudiantes lograron reconocer y utilizar con pertinencia sus habilidades motrices básicas como el equilibrio a través del juego el puente colgante, con apoyo de sus compañeros, por lo tanto, al practicarlo lograron pasar el puente con facilidad, por lo tanto, tienen una mejor motricidad gruesa.

▪ ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

Al inicio de la sesión, no podían pasar el puente, estaba inseguros y no coordinaban bien sus movimientos, se les caía la valla con facilidad, luego mejoraron y reforzaron la capacidad física básica que es el equilibrio, es así, que ahora pasan la valla con facilidad por sobre y debajo

VI. Bibliografía.

- Anton, M. (2007). Planificar la etapa de 0-6 años: compromiso de sus agentes y práctica cotidiana.
- Benjumea Pérez, M. (2014). La motricidad, corporeidad y pedagogía del movimiento en educación física.
- Delgado Linares, I (2011). Juego infantil y su metodología.
- DCBN 2019. Diseño Curricular Básico Nacional – MINEDU
- Manzano Moreno, J. (2003). Currículo deporte y actividad física en el ámbito escolar
- Ortega Ruiz, R. (1992). El juego infantil y la construcción social del conocimiento.
- Torres, C.M. (2002). El juego: una estrategia importante.

FICHA DE EVALUACIÓN (Escala valorativa)

COMPETENCIA: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

Desempeño: Es autónomo al momento de explorar las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos al momento de jugar pasando el puente.

IE: “Divino Maestro” – Mollepampa

Semana: 12

Grado: Primero

Sección: “B”

Escala	Inicio	Proceso	Logrado	Satisfactorio
	C	B	A	AD

N°	Apellidos y Nombres	Criterios de evaluación				Logro de la competencia
		A veces pasa el puente y con dificultad	Pasa el puente con dificultad	Pasa el puente con facilidad	Pasa el puente con facilidad y hace variantes	
		C	B	A	AD	
01				A		A
02				A		A
03				A		A
04			B			B
05				A		A
06				A		A
07					AD	AD
08			B			B
09				A		A
10				A		A
11			B			B
12			B			B
13					AD	AD
14			B			B
15				A		A
16				A		A
17				A		A
18				A		A
19				A		A
20				A		A
21				A		A
22					AD	AD
23				A		A
24					AD	AD
25				A		A
26					AD	AD
27				A		A
28				A		A
29				A		A
30				A		A
31			B			B
32					AD	AD

APÉNDICE I: BASE DE DATOS DEL PRETEST DEL GRUPO EXPERIMENTAL

Influencia del Plan de Ejercicios Físicos en la Motricidad Gruesa en los Estudiantes del Primer Grado de Primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa – Cajamarca: Año 2022.																									
Ítems	Equilibrio						Coordinación						Fuerza						Agilidad					M. GRUESA	
	1	2	3	4	5	D1	6	7	8	9	10	D2	11	12	13	14	15	D3	16	17	18	19	20		D1
1	2	2	2	1	1	8	1	2	2	2	2	9	1	2	2	2	2	9	2	2	2	2	2	10	36
2	1	2	2	2	2	9	2	2	1	1	1	7	2	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	5	27
3	2	1	2	1	1	7	2	2	3	1	1	9	2	2	3	1	1	9	2	2	1	3	3	11	36
4	2	1	1	1	1	6	2	3	1	1	1	8	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	24
5	3	1	1	1	1	7	1	1	1	3	3	9	1	1	3	1	1	7	1	1	1	3	3	9	32
6	2	1	2	1	1	7	1	1	1	2	2	7	2	2	1	1	1	7	2	2	1	1	1	7	28
7	3	2	2	2	2	11	2	3	3	3	3	14	3	3	2	3	3	14	2	2	3	2	2	11	50
8	2	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	21
9	1	1	1	2	2	7	1	2	1	1	1	6	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	23
10	1	1	1	1	1	5	1	1	1	2	2	7	1	1	1	1	1	5	2	1	1	1	1	6	23
11	2	1	2	1	1	7	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	22
12	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	20
13	2	1	1	1	1	6	2	2	3	2	2	11	1	1	3	3	3	11	2	1	3	3	3	12	40
14	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	20
15	2	3	2	1	1	9	2	2	1	1	1	7	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	26
16	2	2	2	1	1	8	3	2	1	1	1	8	1	1	1	1	1	5	1	3	1	1	1	7	28
17	2	2	2	2	2	10	2	2	1	2	2	9	2	2	2	1	1	8	2	2	2	1	1	8	35
18	1	1	1	1	1	5	1	1	2	2	2	8	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	33
19	1	1	1	1	1	5	1	1	2	1	1	6	1	2	3	2	2	10	1	2	2	2	2	9	30
20	2	3	2	2	2	11	2	1	1	3	3	10	1	1	1	1	1	5	3	1	1	1	1	7	33
21	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	2	2	2	8	23
22	3	2	3	3	3	14	3	3	2	3	3	14	3	2	3	3	3	14	3	2	3	3	3	14	56
23	1	1	1	1	1	5	1	1	3	3	3	11	2	1	2	2	2	9	2	2	2	1	1	8	33
24	2	1	2	3	3	11	1	2	3	2	2	10	2	1	2	2	2	9	1	2	3	2	2	10	40
25	1	3	1	1	1	7	1	1	1	1	1	5	2	3	1	3	3	12	3	1	1	1	1	7	31
26	3	2	3	2	2	12	3	2	3	2	2	12	3	3	2	3	3	14	3	2	2	3	3	13	51
27	1	1	1	1	1	5	1	1	1	2	2	7	1	1	2	1	1	6	1	1	1	2	2	7	25
28	2	1	1	2	2	8	2	2	2	1	1	8	2	1	1	2	2	8	1	1	2	1	1	6	30
29	1	1	2	1	1	6	1	1	1	1	1	5	2	2	1	2	2	9	2	2	1	1	1	7	27
30	2	1	1	1	1	6	1	1	2	1	1	6	2	3	1	2	2	10	3	3	2	1	1	10	32
31	1	1	1	1	1	5	1	1	2	1	1	6	1	1	1	1	1	5	1	1	2	1	1	6	22
32	2	3	2	3	3	13	2	3	3	2	2	12	3	3	3	2	2	13	3	3	2	3	3	14	52

APÉNDICE J: BASE DE DATOS DEL POSTEST DEL GRUPO EXPERIMENTAL

Influencia del Plan de Ejercicios Físicos en la Motricidad Gruesa en los Estudiantes del Primer Grado de Primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa – Cajamarca: Año 2022.																									
Ítems	Equilibrio						Coordinación						Fuerza						Agilidad						M. GRUESA
	1	2	3	4	5	D1	6	7	8	9	10	D2	11	12	13	14	15	D3	16	17	18	19	20	D4	
1	4	4	3	3	3	17	3	3	4	4	4	18	4	3	4	4	4	19	3	2	3	2	2	12	66
2	4	3	4	3	3	17	3	3	3	3	3	15	4	2	3	3	3	15	2	3	3	4	4	16	63
3	4	3	3	3	3	16	3	3	3	2	2	13	3	4	4	3	3	17	3	2	3	3	3	14	60
4	3	4	4	4	4	19	3	3	4	3	3	16	4	4	3	4	4	19	2	2	2	2	2	10	64
5	3	2	3	2	2	12	2	3	4	3	3	15	3	2	3	4	4	16	4	2	4	4	4	18	61
6	4	4	3	4	4	19	4	4	3	3	3	17	4	4	4	4	4	20	3	4	4	3	3	17	73
7	4	3	3	3	3	16	3	2	1	4	4	14	4	3	3	4	4	18	3	3	3	4	4	17	65
8	3	4	4	3	3	17	2	3	3	4	4	16	2	3	4	3	3	15	4	3	3	2	2	14	62
9	4	4	4	4	4	20	4	4	4	4	4	20	4	4	4	4	4	20	4	4	4	4	4	20	80
10	4	2	3	3	3	15	2	4	3	2	2	13	2	4	3	3	3	15	3	3	4	3	3	16	59
11	4	2	3	4	4	17	3	3	3	4	4	17	3	4	3	4	4	18	4	3	4	4	4	19	71
12	4	4	4	4	4	20	4	4	4	4	4	20	4	4	4	4	4	20	4	4	4	4	4	20	80
13	3	2	4	3	3	15	3	3	3	4	4	17	3	3	4	3	3	16	3	4	3	4	4	18	66
14	4	4	4	4	4	20	4	4	4	4	4	20	4	4	4	4	4	20	4	4	4	3	3	18	78
15	3	3	2	3	3	14	3	4	2	4	4	17	2	3	2	3	3	13	2	3	4	3	3	15	59
16	3	4	4	4	4	19	4	3	4	4	4	19	4	4	4	3	3	18	2	3	3	3	3	14	70
17	4	3	4	3	3	17	3	2	3	3	3	14	3	2	3	3	3	14	3	3	3	4	4	17	62
18	4	3	4	4	4	19	2	3	3	3	3	14	3	3	3	3	3	15	4	3	4	4	4	19	67
19	3	3	3	3	3	15	2	3	3	3	3	14	3	3	3	4	4	17	4	4	3	4	4	19	65
20	3	3	4	4	4	18	4	2	4	3	3	16	2	2	3	3	3	13	3	2	2	3	3	13	60
21	4	4	4	4	4	20	3	3	3	3	3	15	4	4	4	4	4	20	2	2	3	3	3	13	68
22	3	2	3	3	3	14	3	3	2	3	3	14	3	2	3	3	3	14	3	2	3	3	3	14	56
23	3	3	2	1	1	10	4	4	3	2	2	15	4	3	3	3	3	16	4	4	3	3	3	17	58
24	3	1	2	3	3	12	3	3	3	3	3	15	4	2	3	3	3	15	4	4	3	3	3	17	59
25	4	3	2	3	3	15	4	4	3	2	2	15	4	3	1	2	2	12	3	4	3	3	3	16	58
26	3	4	3	2	2	14	3	4	3	2	2	14	3	3	2	3	3	14	3	4	2	3	3	15	57
27	2	2	3	3	3	13	2	2	3	3	3	13	3	3	2	2	2	12	2	2	3	2	2	11	49
28	4	3	3	3	3	16	3	3	2	3	3	14	3	3	3	2	2	13	3	3	2	3	3	14	57
29	4	4	4	4	4	20	4	4	3	4	4	19	3	4	3	3	3	16	3	2	3	3	3	14	69
30	3	3	3	3	3	15	4	3	2	3	3	15	3	3	2	3	3	14	3	3	2	1	1	10	54
31	3	3	3	2	2	13	4	4	2	4	4	18	4	3	3	3	3	16	2	3	3	3	3	14	61
32	4	3	4	3	3	17	3	3	3	3	3	15	3	4	3	2	2	14	3	3	4	3	3	16	62

POS TEST

APÉNDICE K: BASE DE DATOS DEL PRE Y POSTEST DEL GRUPO CONTROL

Influencia del Plan de Ejercicios Físicos en la Motricidad Gruesa en los Estudiantes del Primer Grado de Primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa – Cajamarca: Año 2022.																									
Ítems	Equilibrio						Coordinación						Fuerza						Agilidad						M. GRUESA
	1	2	3	4	5	D1	6	7	8	9	10	D2	11	12	13	14	15	D3	16	17	18	19	20	D4	
1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	20
2	2	2	2	2	2	10	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	25
3	2	1	2	1	1	7	2	2	3	3	1	11	2	2	3	1	1	9	2	2	1	3	3	11	38
4	3	3	2	3	3	14	3	3	4	4	3	17	3	2	3	2	2	12	3	2	3	3	3	14	57
5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	20
6	1	1	2	1	1	6	1	1	1	1	2	6	2	2	1	1	1	7	2	2	1	1	1	7	26
7	3	3	3	2	2	13	3	2	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	3	2	3	3	3	14	55
8	2	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	21
9	2	1	1	2	2	8	1	2	1	1	1	6	1	1	1	1	1	5	2	1	1	1	1	6	25
10	2	2	1	1	1	7	2	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	5	2	1	1	1	1	6	24
11	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	2	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	5	21
12	2	1	2	2	2	9	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	3	2	3	3	3	14	33
13	2	1	1	1	1	6	2	2	3	3	2	12	1	1	3	3	3	11	2	1	3	3	3	12	41
11	3	2	3	1	1	10	1	1	2	2	2	8	2	3	3	3	3	14	1	2	2	1	1	7	39
11	1	3	2	3	3	12	2	2	2	2	2	10	1	1	1	1	1	5	2	2	2	2	2	10	37
16	2	3	3	1	1	10	3	2	1	1	2	9	2	2	2	1	1	8	2	3	2	2	2	11	38
17	2	2	2	2	2	10	2	2	1	1	2	8	2	2	2	1	1	8	2	2	2	1	1	8	34
18	2	3	3	3	3	14	3	2	3	3	3	14	3	2	3	2	2	12	3	3	4	3	3	16	56
19	4	2	3	3	3	15	2	3	3	3	3	14	4	3	2	2	2	13	3	2	4	2	2	13	55
20	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	2	1	1	1	1	6	21
21	2	1	2	1	1	7	2	2	2	2	1	9	2	1	2	2	2	9	1	1	2	2	2	8	33
22	2	2	1	1	1	7	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	22
23	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	20
24	2	1	2	1	1	7	1	1	2	2	2	8	2	3	2	2	2	11	2	1	1	1	1	6	32
25	2	2	1	1	1	7	2	2	2	2	2	10	1	1	1	1	1	5	1	1	2	2	2	8	30
26	1	1	1	1	1	5	3	2	1	1	3	10	2	1	2	2	2	9	1	1	1	1	1	5	29
27	2	2	1	1	1	7	2	2	1	1	2	8	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	25
28	2	2	2	2	2	10	3	3	3	3	3	15	2	1	1	1	1	6	1	3	3	2	2	11	42
29	2	1	2	1	1	7	2	1	2	2	1	8	2	1	2	2	2	9	2	2	1	2	2	9	33

PRE Y POSTEST – GRUPO CONTROL

APÉNDICE L: OFICIO N° 060-2021/IE “DM” – INFORMA DESARROLLO DE TESIS DE ESTUDIANTE DE POSGRADO



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
“DIVINO MAESTRO”
Mollepampa-Cajamarca



“Año del Bicentenario del Perú: 200 año de Independencia”

OFICIO N°-060 I.E. “D.M”- M.B. – 2021

Cajamarca, 05 de noviembre del 2021

DRA. LETICIA ZABALETA GONZALES.
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
ESCUELA DE POSGRADO
CIUDAD. -

ASUNTO : ACEPTACIÓN PARA REALIZAR TESIS DE INVESTIGACIÓN

Referencia : Resolución de Consejo de coordinación de Escuela N°0521-EPG-UNC

La directora de la Institución Educativa “**DIVINO MAESTRO**” de Mollepampa-Cajamarca, **ISABEL PETRONILA QUIJADA AGUILAR**, tiene el agrado de dirigirse a Ud. para saludarle cordialmente, así mismo, aceptar el pedido por parte del docente José Leoncio Julón Villanueva con DNI N° 43041029, para que realice su tesis de Investigación titulada “**Influencia del Plan de Ejercicio Físico en la Motricidad Gruesa en los Estudiantes del Primer Grado de Primaria en la Institución Educativa Divino Maestro- Mollepampa – Cajamarca, 2021**”.

Aprovecho gustosa la oportunidad para expresarle mis sentimientos de estima y consideración personal,

Atentamente,



IPQA /D
MAD: 6125

Av. Tahuantinsuyo # 161 Mollepampa -isabelquiagui@gmail.com Telf. 341168 / Cel.: 979747650

**APÉNDICE M: INFORME PRUEBA PILOTO PARA DESARROLLO DE TESIS
ESTUDIANTE DE POSGRADO**



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA
"LORD KELVIN"**

**LA DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PARTICULAR "LORD KELVIN" CAJAMARCA**

HACE CONSTAR

QUE EL PROFESOR: **JOSE LEONCIO JULON VILLANUEVA**; **identificado** con DNI N°**43041029**; aplico una prueba piloto con los alumnos de primer grado de nuestra Institución, con la finalidad de aplicar su proyecto de tesis.

Se expide la presente constancia a solicitud verbal de la parte interesada, para los fines que crea conveniente.

Cajamarca, 15 de julio del 2022



**APÉNDICE N. BASE DE DATOS DE LA CONFIABILIDAD DE LA VARIABLE
MOTRICIDAD GRUESA**

GRUESA – PRUEBA PILOTO.

Estadísticas de total de elemento

Estadísticas de total de elemento					
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P1	31.92	41.174	.614	.	.910
P2	31.58	39.720	.859	.	.904
P3	31.58	40.447	.534	.	.912
P4	31.83	41.970	.459	.	.913
P5	31.67	42.061	.445	.	.913
P6	31.50	42.636	.416	.	.914
P7	31.67	42.242	.417	.	.914
P8	31.58	37.902	.869	.	.902
P9	31.67	43.879	.169	.	.919
P10	31.75	39.477	.845	.	.904
P11	31.33	40.606	.674	.	.908
P12	31.58	39.902	.604	.	.910
P13	31.25	42.205	.348	.	.916
P14	31.50	41.364	.641	.	.909
P15	31.42	40.811	.563	.	.911
P16	31.67	43.879	.169	.	.919
P17	31.75	39.477	.845	.	.904
P18	31.33	40.606	.674	.	.908
P19	31.58	39.902	.604	.	.910
P20	31.58	40.992	.644	.	.909

APÉNDICE N1: CONFIABILIDAD DE VARIABLE MOTRICIDAD GRUESA.

*PRUEBA PILOTO - MOTRICIDAD GRUESA.sav [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 20 de 20 variables

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	v
1	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2
2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	3	2	2	2	1	2	1	2	2
4	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	1	1
5	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1
6	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2
7	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2
8	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
9	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1
10	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2
11	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
12	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19																					
20																					
21																					
22																					
23																					

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

**APÉNDICE Ñ. BASE DE DATOS DE LA CONFIABILIDAD DE LA VARIABLE PLAN
DE EJERCICIOS FÍSICOS – PRUEBA PILOTO.**

	Estadísticas de total de elemento				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P01	15.25	15.659	.547	.	.841
P02	15.08	14.811	.901	.	.824
P03	15.08	16.265	.461	.	.845
P04	15.00	16.909	.341	.	.849
P05	15.00	16.909	.341	.	.849
P06	15.00	16.909	.341	.	.849
P07	15.17	14.697	.851	.	.825
P08	15.08	16.629	.357	.	.849
P09	15.00	15.636	.768	.	.833
P10	15.08	15.720	.621	.	.837
P11	15.08	15.720	.621	.	.837
P12	15.08	18.992	-.265	.	.875
P13	15.08	15.720	.621	.	.837
P14	14.92	17.356	.296	.	.851
P15	15.00	17.091	.282	.	.852
P16	15.00	17.091	.282	.	.852
P17	14.92	17.356	.296	.	.851
P18	15.08	16.265	.461	.	.845
P19	15.00	17.091	.282	.	.852
P20	14.92	17.356	.296	.	.851

APÉNDICE Ñ1: CONFIABILIDAD DE VARIABLE PLAN DE EJERCICIOS FÍSICOS.

PRUEBA PILOTO - EJERCICIOS FISICOS.sav [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 20 de 20 variables

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	VE
1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	.	0	1	0	0	1	0	1	1	1
2	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1
4	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1
6	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1
7	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13																					
14																					
15																					

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode.ON

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	TÉCNICAS/ INSTRUMENTOS	METODOLOGÍA
PROBLEMA PRINCIPAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	Variable Independiente: Plan de ejercicios Físicos.	Intensidad	<ul style="list-style-type: none"> - Corre 40 metros sin detenerse. - Sigue las líneas del suelo en diferentes recorridos. - Salta obstáculos con facilidad al momento de desplazarse - Salta la cuerda con facilidad. - Corre diferentes direcciones en alta intensidad. - Salta las vallas con intensidad moderada. 	Técnica es la observación. El instrumento es Lista de Cotejo.	Tipo: Experimental Enfoque: Cuantitativo Diseño: Cuasiexperimental Nivel: Explicativo Método: hipotético -deductivo Población: Todos los estudiantes del primer grado. Muestra: 61 estudiantes. GE: 0 ₁ x 0 ₂ GC: 0 ₃ – 0 ₄ GE: Grupo de estudio GC: Grupo control X: Aplicación del plan de ejercicios físicos.
¿Cuál es la influencia del plan de ejercicios físicos en la motricidad gruesa de los estudiantes del 1° grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca en el año 2022?	Determinar la influencia del plan gruesa de los de los ejercicios físicos en la motricidad estudiantes del 1° grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca en el año 2022.	El plan de ejercicios físicos influye de forma positiva la motricidad gruesa de los estudiantes del 1° grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca en el año 2022.		Frecuencia	<ul style="list-style-type: none"> - Juega a la rayuela 3 a 4 veces durante la clase. - Pasa 3 a 4 veces por sobre y debajo del puente durante la clase. - Lanzas 3 a 4 veces pelotas de trapo durante la clase. - Juega a la carretilla 3 a 4 veces durante la clase. - Salta el puente de 3 a 4 veces durante la clase. - Salta en un pie de 3 a 4 veces durante la clase. - Busca el tesoro de 3 a 4 veces durante la clase 		
				Duración	<ul style="list-style-type: none"> - Saca el cono del aro con los pies durante 1 minuto. - Realiza sin dificultad el juego de la carretilla durante 1 minuto. - Lanza los aros al cono una y otra vez durante 1 minuto. - Juega al color utilizando conos durante 1 minuto. - Se desplaza saltando con un globo entre las piernas en 1 minuto. - Pasa las pelotitas de trapo de un lugar a otro en 1 minuto - Atrapa a todos sus compañeros en 1 minuto. 		
PROBLEMA ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECIFICOS	HIPÓTESIS DERIVADAS	Variable Dependiente: Motricidad gruesa.	Equilibrio	<ul style="list-style-type: none"> - Mantiene un objeto en la cabeza sin caer por 10 segundos - Mantiene el equilibrio sobre un pie y la otra pierna extendida. - Controla su cuerpo al momento de desplazarse sobre una línea. - Controla su cuerpo al momento de jugar la rayuela - Mantiene el equilibrio al estar parado en un pie y el otro balancearlo. 	Técnica es la observación. La investigación utilizará el instrumento Ficha de Observación con preguntas estructuradas con sus respectivas dimensiones e indicadores.	
¿Cuál es la influencia del plan de ejercicios físicos en el equilibrio de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca en el año 2022?	a. Determinar la influencia del plan de ejercicios físicos en el equilibrio de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca en el año 2022.	El plan de ejercicios físicos influye de forma positiva el equilibrio de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca en el año 2022.					

<p>¿Cuál es la influencia del plan de ejercicios físicos en la coordinación de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca en el año 2022?</p>	<p>b. Determinar la influencia del plan de ejercicios físicos en la coordinación de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca en el año 2022.</p>	<p>El plan de ejercicios físicos influye de forma positiva la coordinación de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca en el año 2022.</p>		<p>Coordinación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Coordina sus movimientos al momento de jugar con el globo. - Coordina sus movimientos al momento de saltar obstáculos. - Coordina sus movimientos al momento de jugar al pin pon. - Coordina sus movimientos al saltar la cuerda. - Coordina sus movimientos al momento de hacer el salto de tijera 		
<p>¿Cuál es la influencia del plan de ejercicios físicos en la fuerza de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca en el año 2022?</p>	<p>c. Determinar la influencia del plan de ejercicios físicos en la fuerza de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca en el año 2022.</p>	<p>El plan de ejercicios físicos influye de forma positiva la fuerza de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca en el año 2022.</p>		<p>Fuerza</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pasa sobre un obstáculo pelotitas de papel utilizando los pies varias veces. - Realiza sin dificultad el juego de la carretilla. - Lanzas pelotitas de trapo distancias establecidas. - Jala la Soga una y otra vez sin dificultad. - Soporta su cuerpo en posición de plancha. 		
<p>¿Cuál es la influencia del plan de ejercicios físicos en la agilidad de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca en el año 2022?</p>	<p>d. Determinar la influencia del plan de ejercicios físicos en la agilidad de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca en el año 2022.</p>	<p>El plan de ejercicios físicos influye de forma positiva la agilidad de los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa Divino Maestro de Mollepampa del Distrito de Cajamarca en el año 2022.</p>		<p>Agilidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arma torres con vasos descartables en el menor tiempo posible - Se desplaza de un objeto a otro de en el menor tiempo. - Se desplaza de un lugar a otro con cambio de direcciones - Pasa por sobre y debajo del puente sin dificultad varias veces. - Se pone de pie rápidamente cuando esta de cúbito dorsal 		