

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



EL GRADO DE DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN NIÑAS DE
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA N°70005 "CORAZÓN DE
JESÚS", PUNO 2014

Placido Abimael Aguilar Chavez

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN FÍSICA

PROMOCIÓN 2014-II

PUNO – 2015 – PERÚ

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

EL GRADO DE DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN LAS NIÑAS DE LA
INTIUCIÓN EDUCATIVA PRIMAARIA N°70005 "CORAZON DE JESÚS" PUNO
2014

PLACIDO ABIMAE AGUILAR CHAVEZ

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN FÍSICA

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE


Dr. Efraín Humberto Yupanqui Pino

PRIMER MIEMBRO


Dr. Pedro Carlos Huyanca Medina

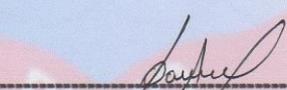
SEGUNDO MIEMBRO


M.Sc. Jesus Del Castillo Arias

DIRECTOR


Dra. Juana Lucila Sánchez Macedo

ASESOR


M.Sc. Eliseny Vargas Ramos

Área: Educación física, deporte y recreación
Tema: Educación corporal

DEDICATORIA

Con cariño y amor a mi Madre MARIA CHAVEZ SEGALES por su esfuerzo, que me permiten llegar a realizar mis objetivos propuestos para el futuro; considerando a los estudiantes que se forman por sus propios medios en tu carrera profesional.

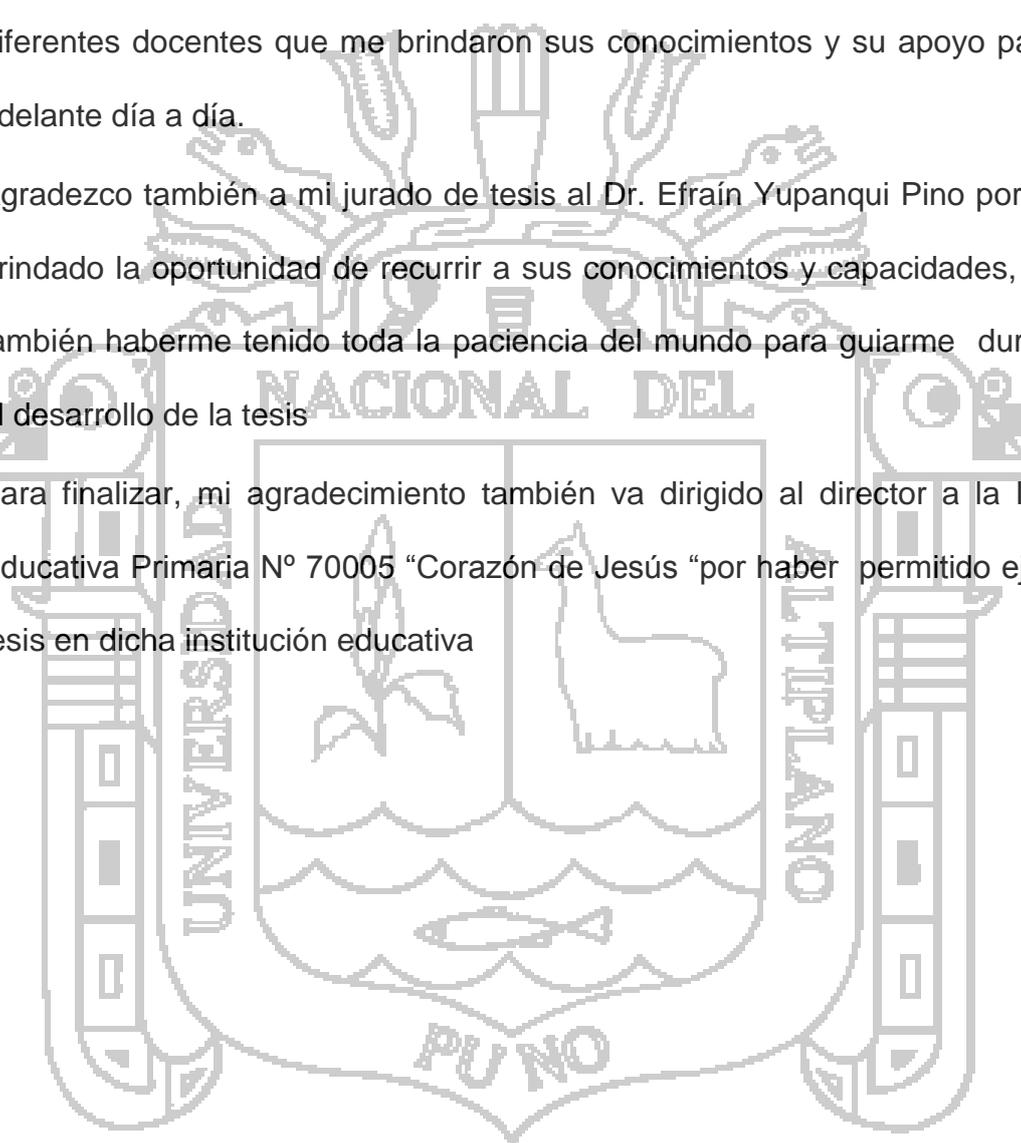


AGRADECIMIENTO

Primeramente agradezco a la Universidad Nacional del Altiplano por haberme aceptado como parte de ella y a la vez por haberme abierto las puertas de su seno científico para poder estudiar mi carrera, así como también agradezco a los diferentes docentes que me brindaron sus conocimientos y su apoyo para seguir adelante día a día.

Agradezco también a mi jurado de tesis al Dr. Efraín Yupanqui Pino por haberme brindado la oportunidad de recurrir a sus conocimientos y capacidades, así como también haberme tenido toda la paciencia del mundo para guiarme durante todo el desarrollo de la tesis

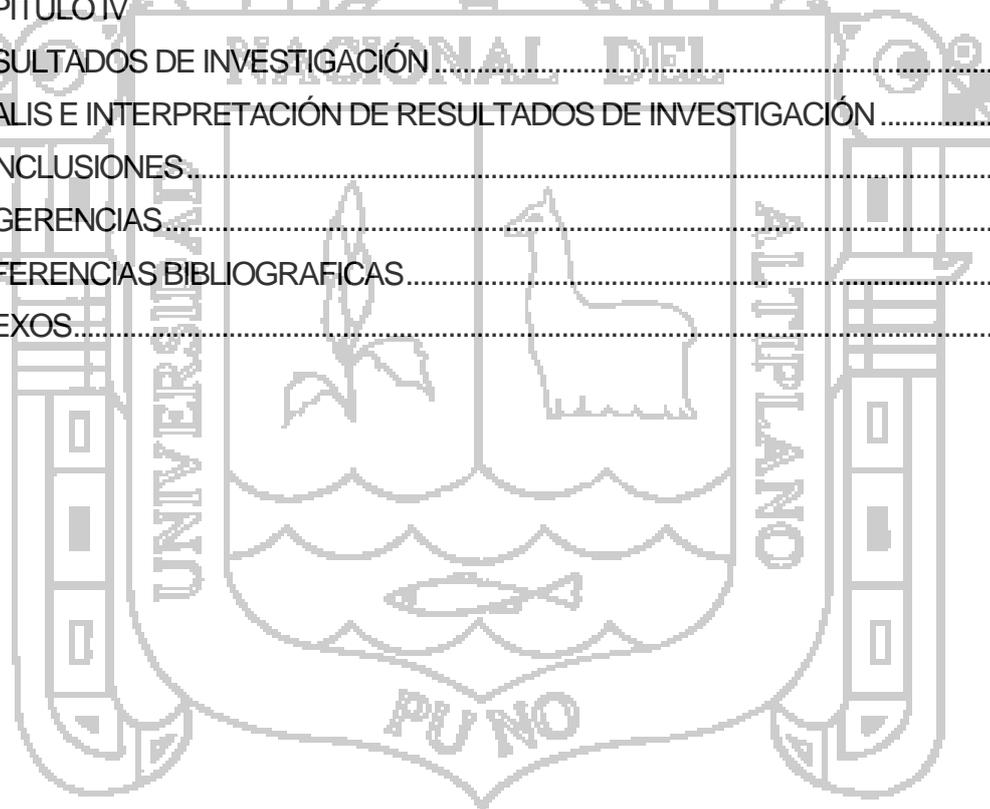
Para finalizar, mi agradecimiento también va dirigido al director a la Institución Educativa Primaria N° 70005 “Corazón de Jesús” por haber permitido ejecutar mi tesis en dicha institución educativa



ÍNDICE

DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	10
ABSTRACT	11
INTRODUCCIÓN	12
CAPÍTULO I	
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	13
1.1 Descripción del Problema	13
1.2 Definición del Problema de Investigación.....	14
1.3 Limitaciones del Problema de Investigación.....	15
1.4 Delimitaciones del Problema de Investigación.....	15
1.5 Justificación del Problema de Investigación.....	16
1.6 Objetivos de la Investigación.....	17
CAPITULO II	
MARCO TEORICO.....	18
2.1 Antecedentes de la Investigación.....	18
2.2 Sustento Teórico.....	19
2.2.1 La Flexibilidad.....	19
2.2.2 Componentes de la Flexibilidad.....	23
2.2.2.1 Movilidad	23
2.2.2.2 Elasticidad	23
2.2.2.3 Plasticidad	23
2.2.2.4 Maleabilidad	23
2.2.3 Consideraciones con Respecto a la Flexibilidad	24
2.2.4 Movimientos de la Flexibilidad.....	25
2.2.5 Flexibilidad Estática.....	26
2.2.6 Evaluación de la Flexibilidad Estática.....	27
A) Test de Flexión de Tronco	27
B) Test de Flexión Profunda	28
C) Test de Flexión de Cadera	29
2.2.7 Flexibilidad Dinámica.....	30

2.2.8	Evaluación de la Flexibilidad Dinámica	31
2.3	Glosario de Términos.....	32
2.4	Hipotesis y Variables.....	33
2.5	Operacionalización de la Variable Flexibilidad.....	34
CAPITULO III		
DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN		35
3.1	Tipo y Diseño de Investigación	35
3.2	Población y Muestra de Investigación	36
3.3	Ubicación y Descripción de la Población.....	39
3.4	Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	39
3.5	Plan de Tratamiento de Datos.....	40
3.6	Plan de Recolección de Datos	40
CAPITULO IV		
RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN		41
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN		41
CONCLUSIONES.....		79
SUGERENCIAS.....		81
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....		82
ANEXOS.....		83



LISTA DE TABLAS

Tabla N° 01 Población de Estudio.....	37
Tabla N° 02 Muestra por Estratos de Estudio del Grado de Desarrollo de la Flexibilidad en Niñas de la Institución Educativa Primaria N°70005 Corazón De Jesús 2014.....	38
Grado de Desarrollo de la Flexibilidad Estática en Niñas Según el 1 ^o Grado.....	41
Tabla N° 03 Flexión de Tronco	41
Tabla N° 04 Flexión Profunda.....	43
Tabla N° 05 Flexión de Cadera	44
Grado de Desarrollo de la Flexibilidad Dinámica en Niñas Según el 1 ^o Grado.	46
Tabla N° 06 Elevación de Hombros.....	46
Grado de Desarrollo de la Flexibilidad Estática en Niñas Según el 2 ^{do} Grado.	47
Tabla N° 0747 Flexión de Tronco.....	47
Tabla N° 08 Flexión Profunda.....	49
Tabla N° 09 Flexión de Cadera	50
Grado de Desarrollo de la Flexibilidad Dinámica en Niñas Según el Grado 2 ^{do} Grado.	52
Tabla N° 10 Elevación de Hombros.....	52
Grado de Desarrollo de la Flexibilidad Estática en Niñas Según el 3 ^o Grado.....	53
Tabla N° 11 Flexión de Tronco	53
Tabla N° 12 Flexión Profunda.....	55
Tabla N° 13 Flexión de Cadera	56
Grado de Desarrollo de La Flexibilidad Dinámica en Niñas Según el 3 ^o Grado.....	58
Tabla N° 14 Elevación De Hombros.....	58
Grado de Desarrollo de la Flexibilidad Estática en Niñas Según el 4 ^o Grado.....	59
Tabla N° 15 Flexión de Tronco	59
Tabla N° 16 Flexión Profunda.....	61
Tabla N° 17 Flexión de Cadera	62
Grado de Desarrollo de la Flexibilidad Dinámica en Niñas Según el 4 ^o Grado.	64
Tabla N°18 Elevación de Hombros.....	64
Grado de Desarrollo de la Flexibilidad Estática en Niñas Según el 5 ^o Grado.	65
Tabla N° 19 Flexión de Tronco	65
Tabla N° 20 Flexión Profunda.....	67
Tabla N° 21 Flexión de Cadera	68
Grado de Desarrollo de la Flexibilidad Dinámica en Niñas Según el 5 ^o Grado.	70
Tabla N° 22 Elevación de Hombros.....	70

Grado de Desarrollo de la Flexibilidad Estática en Niñas Según el 6 ^{to} Grado.	71
Tabla N° 23 Flexión de Tronco	71
Tabla N° 24 Flexión Profunda.....	73
Tabla N° 25 Flexión de Cadera	74
Grado de Desarrollo de la Flexibilidad Dinámica en Niñas Según el 6 ^{to} Grado.	76
Tabla N° 26 Elevación de Hombros.....	76
Tabla N° 27 General de los Resultados	77



LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico N° 03 Flexión de Tronco	42
Gráfico N° 04 Flexión Profunda	43
Gráfico N° 05 Flexión de Cadera.....	45
Gráfico N° 06 Elevación de Hombros.....	46
Gráfico N° 07 Flexión de Tronco	48
Gráfico N° 08 Flexión Profunda	49
Gráfico N° 09 Flexión de Cadera.....	51
Gráfico N° 10 Elevación de Hombros.....	52
Gráfico N° 11 Flexión de Tronco	54
Gráfico N° 12 Flexión Profunda	55
Gráfico N° 13 Flexión de Cadera	57
Gráfico N° 14 Elevación de Hombros.....	58
Gráfico N° 15 Flexión de Tronco	60
Gráfico N° 16 Flexión Profunda	61
Gráfico N° 17 Flexión de Cadera.....	63
Gráfico N° 18 Elevación de Hombros.....	64
Gráfico N° 19 Flexión de Tronco	66
Gráfico N° 20 Flexión Profunda	67
Gráfico N° 21 Flexión de Cadera.....	69
Gráfico N° 22 Elevación de Hombros.....	70
Gráfico N° 23 Flexión de Tronco	72
Gráfico N° 24 Flexión Profunda	73
Gráfico N° 25 Flexión de Cadera	75
Gráfico N° 26 Elevación de Hombros.....	76
Gráfico N° 27 General de los Resultados.....	78

RESUMEN

La investigación tiene como objetivo determinar el grado de desarrollo de la flexibilidad en niñas de la Institución Educativa Primaria N° 70005 “Corazón de Jesús” Puno del 2014. Metodología: la muestra está compuesta por 290 estudiantes del primer grado a sexto grado. Para el tratamiento estadístico se utilizó el análisis porcentual y gráfico. Por tanto El término “flexibilidad” responde a lo que se puede denominar A.D.M o amplitud de movimiento que se define como “la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada. En ese entender nos indica que el nivel de desarrollo de la flexibilidad en niñas de la Institución Educativa Primaria 70005 corazón de Jesús, muestra un porcentaje con mayor volumen en las tablas y gráficos de flexión de tronco con el 61%, en flexión profunda el 50.7% y en flexión de cadera un 61% en donde se muestra un desarrollo de flexibilidad buena, mientras que en la tabla y grafico de elevación de hombros se encuentran con un 39.7% en muy malo. En conclusión, comparando los resultados, de acuerdo al porcentaje mayor las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad buena es decir que la movilidad articular es la capacidad de realizar movimientos que permita a la estructura de una articulación.

Palabras clave: flexibilidad, movimiento, desarrollo, movilidad, elasticidad, plasticidad.

ABSTRACT

The research aims to determine the degree of development of flexibility in girls of School Elementary No. 70005 "Heart of Jesus" Puno 2014. Methodology: The sample consists of 290 students from first grade to sixth grade. For the statistical analysis the percentage and graphical analysis was used. Therefore the term "flexibility" responds to what can be called ADM or range of motion which is defined as "the capacity of maximum extension of a movement in a given joint. In that understanding it indicates that the level of development of flexibility in girls Elementary Educational Institution 70005 Heart of Jesus, shows a greater volume percentage in tables and graphs trunk flexion with 61% in deep flexion 50.7 % hip flexion and 61% where a developing good flexibility shown, while in table and graph shoulders are elevated with 39.7% in very bad. In conclusion, comparing the results, according to the largest percentage girls show a level of development that is good flexibility that joint mobility is the ability to perform movements that allow the structure of a joint.

Key words: flexibility, movement, development, mobility, elasticity, plasticity.

INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación titulado: “El grado de desarrollo de la flexibilidad en niñas de la institución educativa primaria N° 70005 corazón de Jesús” puno 2014, comprende los siguientes capítulos:

En el capítulo I del planteamiento del problema, se presentan la descripción, definición, limitaciones, delimitaciones, justificación y objetivos de la investigación que se ha planteado para luego evaluar al final de toda la investigación.

En el capítulo II del marco teórico, se presentan los antecedentes, el sustento teórico, glosario de términos básicos, hipótesis y operacionalización de variables.

En el capítulo III de diseño metodológico de la investigación, se presentan el tipo y diseño de investigación, población y muestra de la investigación, ubicación y descripción de la población, técnicas e instrumentos de recolección de datos y plan de tratamiento de datos.

En el capítulo IV, se presenta los resultados de la investigación, el cual se realizó a través de un análisis únicamente descriptivo.

Finalmente se aprecia la conclusión, sugerencias, referencias bibliográficas y anexos.



CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En nuestro país y en todas las partes del mundo se ha notado la insuficiencia de la amplitud de movimiento o flexibilidad que la misma es una de las cinco capacidades físicas que los seres humanos poseen, esta misma situación se refleja en la localidad de Puno, el mimo que el investigador observo tal problema realizando sus prácticas pre profesiones realizadas en la Institución Educativa Primaria N° 70005 “Corazón de Jesús”, siendo un problema la falta de flexibilidad, que es uno de los grandes factores que influye en la práctica de las capacidades físicas.

Por ello es que se realiza esta investigación Para así poder conocer el grado de desarrollo de la flexibilidad dinámica y estática en niñas de dicha institución. Se ha de tener en cuenta que la flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita.

Todo ello se observó en los estudiantes de dicha institución y de esa manera llevarlos finalmente al cambio de su capacidad flexible.

Si la situación continua, no tendrán un mayor ni un mejor rango de movimiento, lo que influiría negativamente en nuestra postura física, en la forma en que nos movemos y desplazamos.

La flexibilidad puede influir positivamente en diversos aspectos del desempeño físico y cotidiano de todos los estudiantes de tal manera que no se presenten problemas a lo largo de su vida cotidiana.

Con la presente investigación se da a conocer de manera objetiva en grado de desarrollo de la flexibilidad en niñas de dicha institución.

1.2 DEFINICIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

El proyecto de investigación, responde a las siguientes preguntas.

1.2.1 DEFINICIÓN GENERAL

¿Cuál es el grado de desarrollo de la flexibilidad en niñas de la Institución Educativa Primaria N°70005 “Corazón de Jesús” Puno-2014?

1.2.2 DEFINICIONES ESPECÍFICAS

¿Cuál es el grado de desarrollo de la flexibilidad estática en niñas de la Institución Educativa Primaria N°70005 “Corazón de Jesús”?

¿Cuál es el grado de desarrollo de la flexibilidad dinámica en niñas de la Institución Educativa Primaria N°70005 “Corazón de Jesús”?

1.3 LIMITACIONES DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En la elaboración del presente trabajo de investigación se encontraron las siguientes limitaciones por ser de tipo descriptivo simple.

Es observado que se limitaron los horarios para poder realizar los test de flexibilidad.

No se pudo evaluar al total de la muestra por inasistencia de algunos sujetos de estudio

1.4 DELIMITACIONES DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La investigación se realizó en niñas que vienen cruzando sus estudios del primero al sexto grado en la Institución Educativa Primaria Pública N°70005 “Corazón De Jesús” ubicada en la localidad de Puno.

1.5 JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

El trabajo de investigación se justifica por su valor teórico ya que ampliará la información respecto al grado de desarrollo de la flexibilidad en niñas de la Institución Educativa ya mencionada, considerando que la flexibilidad es una de las actividades físicas que más beneficios aporta a la salud, sabiendo que cuando son niños su flexibilidad es mayor para poder estirarse sin ocasionar daño alguno casi perfecta, pero con la falta de actividad esta se va perdiendo poco a poco.

Teniendo en conocimiento que los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 70005 “Corazón de Jesús” demuestran actitudes negativas frente a una de las capacidades físicas; lo que trae como consecuencia la falta de práctica de la flexibilidad porque la flexibilidad en las niñas es mayor, lo cual no ocurre porque se están descuidando ambas partes los padres y las niñas.

Ante esta situación se busca determinar el grado de desarrollo de la flexibilidad en las niñas de la Institución Educativa ya mencionada en donde se llevar a cabo dicho proyecto.

1.6 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

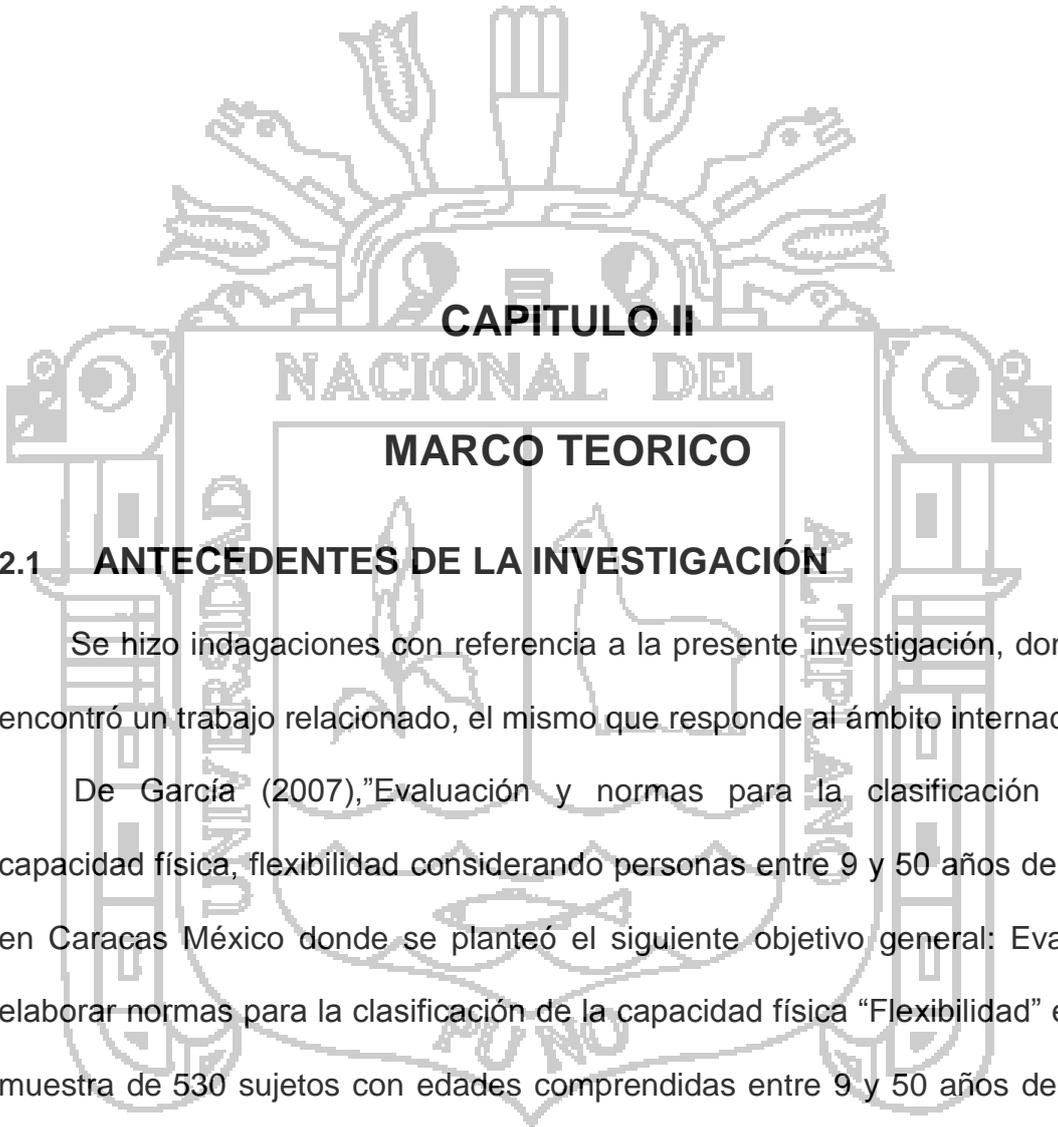
1.6.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar el grado de desarrollo de la flexibilidad en niñas de la Institución Educativa Primaria N° 70005 “Corazón de Jesús” puno del 2014.

1.6.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1).- Medir el grado de desarrollo de la flexibilidad estática en niñas en la I.E.P N°70005”Corazón de Jesús”
- 2).- Evaluar el grado de desarrollo de la flexibilidad dinámica en niñas de la I.E.P N°70005”Corazón de Jesús”





CAPITULO II

NACIONAL DEL

MARCO TEORICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Se hizo indagaciones con referencia a la presente investigación, donde se encontró un trabajo relacionado, el mismo que responde al ámbito internacional.

De García (2007), "Evaluación y normas para la clasificación de la capacidad física, flexibilidad considerando personas entre 9 y 50 años de edad" en Caracas México donde se planteó el siguiente objetivo general: Evaluar y elaborar normas para la clasificación de la capacidad física "Flexibilidad" en una muestra de 530 sujetos con edades comprendidas entre 9 y 50 años de edad, pertenecientes al Distrito Capital de la Ciudad de Caracas. Asimismo, arribo a la siguiente conclusión general: considerando los distintos grupos de edades, pone de manifiesto una tendencia a tener mayor desarrollo de dicha capacidad física por parte de los sujetos del sexo femenino.

2.2 SUSTENTO TEÓRICO

2.2.1 LA FLEXIBILIDAD

El término “flexibilidad” responde a lo que se puede denominar A.D.M o amplitud de movimiento que se define como “la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada (Zatziorskij, 1978).

Por otro lado, Machl (1986) nos dice que es aquella cualidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas.

Según, Di Santo (2012) la flexibilidad es la capacidad psicomotora responsable de la reducción y minimización de todos los tipos de resistencias que las estructuras neuro-mío-articulares de fijación y estabilización ofrecen al intento de ejecución voluntaria de movimientos de amplitud angular óptima, producidos tanto por la acción de agentes endógenos (contracción del grupo muscular antagonista) como exógenos (propio peso corporal, compañero, sobrecarga, inercia, otros implementos, etc.)

Se define también como aquella cualidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, capacitando al sujeto para realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza (Machl, 1986).

Rescatando a lo indicado por Kim (2013) en su libro flexibilidad extrema. La flexibilidad Depende de muchos factores, algunos de ellos pueden cambiarse: la frecuencia a e intensidad de los estiramientos la elección de los ejercicios adecuados y su correcta ejecución, el aumento de la fuerza y la flexibilidad, la preparación física general.

En realidad la flexibilidad no es una cualidad física independiente, sino más bien la suma de las dos cualidades siguientes: (Pérez, 2003)

FLEXIBILIDAD = MOVILIDAD ARTICULAR + ELASTICIDAD MUSCULAR

En forma general podríamos definir que la flexibilidad es la capacidad que tienen los músculos de adaptarse mediante su alargamiento a distintos grados de movimiento articular.

Por lo cual podemos entender y entendemos como mejora de la flexibilidad al aumento del grado de movimiento articular ya sea de forma forzada (usando una fuerza externa para conseguir un mayor grado de amplitud) o de forma natural.

a) MOVILIDAD ARTICULAR

Para Klee (2005) es la capacidad de movilización espacial que posee cada articulación del cuerpo. La cual se suele medir en grados de ángulo que es capaz de describir el movimiento total de los extremos de dicha articulación en cada una de sus posibles direcciones de movimiento. Los límites de esta movilidad suelen ser las estructura óseas o cartilaginosas, o bien la propia masa corporal.

En ese entender Hedrick (2004) indica que La movilidad articular es la capacidad de realizar movimientos lo más ampliamente que permita la estructura de una articulación. Todas las actividades físicas requieren flexibilidad, pero sobre todo es muy importante en aquellos deportes donde la amplitud del recorrido articular es expresión de calidad técnica (gimnasia) o de eficacia técnica (carrera de vallas en el atletismo).

Por otro lado la movilidad articular es la capacidad que tienen algunas articulaciones de permitir que los segmentos óseos que las forman se desplacen unos con respecto a los otros en un recorrido máximo. La movilidad articular depende de los tipos de articulaciones y de sus posibilidades de movimiento. Para describir los movimientos de una articulación debemos de tener en cuenta puntos de referencia. Estos son los ejes y los planos (Castañeda, 2004)

b) ELASTICIDAD MUSCULAR

Según Diéguez (2007), se acepta que la elasticidad es inversamente proporcional al tiempo de estiramiento. Cuanto más corto (breve y poca amplitud) es el estiramiento, más reacción elástica se puede obtener.

Por otro lado Di Santo (2012) manifiesta que la capacidad que tiene un músculo o grupo muscular para alongarse (o dejarse estirar), la cual puede medirse en unidades lineales (de longitud). De ambas cualidades la más entrenable es la elasticidad muscular, mientras que el trabajo orientado hacia la movilidad articular tiene un sentido más de mantenimiento para evitar pérdidas de capacidad.

Klee (2005) nos dice que la elasticidad muscular es la capacidad de los músculos en distenderse y recuperen su largo inicial tras efectuar una contracción; este proceso depende sobre todo del largo inicial de las fibras musculares, ya que cuanto mayor es la longitud de las mismas, más amplio será el movimiento de contracción y distensión posibilitando una mayor la elasticidad muscular que es una propiedad que no se mejora con los ejercicios de esfuerzo sino a través de los estiramientos de las fibras musculares en los calentamientos aumentando indirectamente la fuerza y la potencia.

Hasta ahora hemos hablado de las posibilidades de movimiento que tiene cada articulación y de la amplitud de cada uno de éstos. Todos sabemos que estas articulaciones se encuentran rodeadas de ligamentos, músculos que pueden, al margen de las limitaciones propias de cada articulación, limitar aún más estos movimientos (Alter, 2007).

Por otro lado Di Cesare (2000) indica que Fundamentalmente, cuando se trabaja la flexibilidad casi siempre se están "estirando músculos", casi siempre se está trabajando la amplitud de movimientos gracias a una mejora de la elasticidad muscular. Esto es especialmente cierto en dos ocasiones:

- * Sujetos hipertensos que tienen un tono muscular excesivo.
- * Sujetos excesivamente musculosos o con una musculatura mal trabajada, el caso de la mayoría de los hombres.

El músculo es una estructura bastante elástica. No obstante, debido a su estructura interna, existen partes que son poco elásticas. Son las capas que recubren a las células, las que recubren los fascículos, etc

2.2.2 COMPONENTES DE LA FLEXIBILIDAD

Di Santos (2012) nos menciona que son cuatro los componentes de la flexibilidad y son:

2.2.2.1 MOVILIDAD

Se considera como la propiedad que poseen las articulaciones de realizar determinados tipos de movimiento, dependiendo de su estructura morfológica.

2.2.2.2 ELASTICIDAD

Es la propiedad que poseen algunos componentes musculares de deformarse por influencia de una fuerza externa, aumentando su extensión longitudinal y retornando a su forma original cuando cesa la acción.

2.2.2.3 PLASTICIDAD

Es la propiedad que poseen algunos componentes de los músculos y articulaciones de tomar formas diversas a las originales por efecto de fuerzas externas y permanecer así después de cesada la fuerza deformante.

2.2.2.4 MALEABILIDAD

Propiedad de la piel de ser plegada repetidamente, con facilidad, retomando a su apariencia anterior al retornar a la posición original.

Por tanto la flexibilidad está condicionada por diferentes factores que limitan la capacidad de movilidad articular y la elasticidad muscular. Podemos hablar de un factor endógeno, ya sean de tipo mecánico o de tipo neurológico, y otros exógenos que se refieren a las causas no morfológicas.

2.2.3 CONSIDERACIONES CON RESPECTO A LA FLEXIBILIDAD

Ruiz (2003) dice que los ejercicios de fuerza es importante no acortar los recorridos articulares, pues se reduce poco a poco la movilidad y además en el futuro faltaría fuerza en los movimientos de máxima amplitud. El trabajo de fuerza de tipo excéntrico puede incluso reforzar la mejora de la flexibilidad, pero por otro lado, suele provocar bastantes agujetas y requiere una estado de forma avanzado para acometerlo con garantías. Los ejercicios de flexibilidad, además de utilizarse en las sesiones específicas de entrenamiento de flexibilidad, son muy convenientes en los calentamientos, fases de recuperación activa y partes finales de las sesiones vueltas a la calma. Cuando realiza trabajo de flexibilidad asociado a sesiones de fuerza, no mejoramos la flexibilidad pero si la eficacia de la fuerza. Además se previene la pérdida de flexibilidad que provocaría el trabajo de fuerza.

En el caso de los ejercicios y entrenamientos de velocidad, el incluir ejercicios de flexibilidad entre series, mejora la relajación muscular.

a) **LA EDAD**

Según Zatziorskij,(1978) durante los 3-4 años comienzan la regresión, hasta los 10-11 años el descenso es poco significativo, Desde la pubertad hasta los 30 años se produce un deterioro importante.

Subiela, (1987) indica que se produce un aumento de las cualidades de flexibilidad en los niños y las niñas, en la adolescencia se producen una estabilización, y en los adultos un constante empeoramiento, aunque las dos últimas fases pueden mitigarse con el entrenamiento específico y el periodo

infantil puede verse desperdiciado por la inactividad o mala educación física y postural.

Las fases sensibles de mejora (etapas en las que el organismo se encuentra en buena disposición para asimilar el trabajo de flexibilidad) son entre los 12 y los 15 años de edad, y la fase muy sensible (la mejor) entre los 7 y los 11 aproximadamente. Ruiz, (2003)

b) **EL SEXO**

Para Alter (1986) En general las mujeres son más capaces que los hombres en relación con la flexibilidad y esto parece ser debido a varias causas entre las que están las siguientes:

Pero por otro lado Martínez, (2011) nos da a conocer que la regulación hormonal parece favorecer la elasticidad muscular o al menos provoca menor rigidez.

Generalmente poseen menor tono y masa muscular, por lo que los músculos resultan más fáciles de ser alargados.

Histórico reconocimiento social ante actividades físicas relacionadas con buenas cualidades de flexibilidad danzas, ballet, gimnasias, etc., mientras que en el caso de los hombres este reconocimiento era generalmente dado ante cualidades de fuerza, resistencia y velocidad.

2.2.4 MOVIMIENTOS DE LA FLEXIBILIDAD

Los movimientos de las articulaciones pueden dividirse en tres tipos principales, siguiendo un esquema estructural y funcional. Si se recurre a una clasificación estructural, las articulaciones se denominan según el tipo de tejido conjuntivo que une los huesos entre sí (articulaciones fibrosas o cartilaginosa)

o por la presencia de una capsula llena de líquido. Sinartrosis anfiartrosis y diartrosis. (Díaz, 2007)

Alter (1998) nos dice que Las articulaciones fijas o sinartrosis: no permiten prácticamente ningún movimiento de los segmentos óseos involucrados. Así ocurre en las articulaciones entre los huesos del cráneo, cuya principal función es proteger los órganos que encuentran en su interior. Las articulaciones semi móviles o anfiartrosis: pueden articularse ligeramente y los segmentos óseos que lo conforman están rodeados de una fina capa de tejido cartilaginoso o fibrocartilago. Tal es el caso de los cuerpos vertebrales, los cuales solo permiten pequeños movimientos.

De acuerdo al sustento descrito líneas arriba, Di Santo (2012) menciona que la flexibilidad es la capacidad psicomotora responsable de la reducción y minimización de todos los tipos de resistencias que las estructuras neuro-miarticulares de fijación y estabilización ofrecen al intento de ejecución voluntaria de movimientos de amplitud angular óptima.

Sustentando y explicado la flexibilidad, ahora pasaremos a presentar la estructura teórica de los tipos de flexibilidad estática dinámica.

2.2.5 FLEXIBILIDAD ESTÁTICA

Klee (2005) indica que la flexibilidad estática es la que se determina a través de la amplitud que alcanza el movimiento en una misma posición. Es la más utilizada en la evaluación de la flexibilidad representando el rango máximo de movimiento. Dentro de la flexibilidad estática se puede destacar la flexibilidad estática activa y la flexibilidad estática pasiva.

Ahora bien, como señal Martínez (2011) cuando se mantienen posiciones extendidas tensionando únicamente los músculos agonistas y sin energías, mientras los antagonistas se encuentran estirado se está en presencia de la flexibilidad estática activa. Un ejemplo claro de este tipo de flexibilidad es cuando se levanta una pierna manteniéndola en alto sin ninguna ayuda externa; el único soporte lo forman los músculos específicos de la pierna.

Este tipo de flexibilidad se considera determinante para los logros deportivos, siendo la más difícil de desarrollar por cuanto para lograr alcanzar y mantener una posición extendida se requiere tanto de fuerza muscular como de flexibilidad pasiva (Alter, 1986).

Por su lado Kim (2013) indica que la flexibilidad estática es una flexibilidad que no implica movimiento. Es una medida del grado de movilidad de una articulación. Por ejemplo para medir la flexibilidad estática los isquiotibiales y la región lumbar, puedes practicar la prueba de sentarse y tocar (test de Sitamo reach).

2.2.6 EVALUACIÓN DE LA FLEXIBILIDAD ESTÁTICA

Para poder evaluar la flexibilidad estática Di santos (2012) nos da a conocer los siguientes test:

A) TEST DE FLEXIÓN DE TRONCO

Test de Wells y Dillon Creado en 1952, sirve para evaluar la flexibilidad en el movimiento flexión de tronco desde la posición de sentado con piernas juntas y extendidas. Mide la amplitud del movimiento en término de centímetros.

Cuadros de valoración de la flexibilidad para niñas de 9 a 11 años

CALIFICACIÓN	MUJERES (cm)
EXELENTE	31-39.9 cm
BUENA	21-29.9 cm
REGULAR	11-20.9 cm
MALO	-17-10.9cm
MUY MALO	-24 ^a -17.1cm

a) EJECUCIÓN DEL TEST DE FLEXIÓN DE TRONCO

Flexionar el tronco adelante y descender las manos con los dedos extendidos manos paralelas.

Las piernas se mantendrán totalmente extendidas en todo momento.

Para controlar que las rodillas no se flexionen, el teste ador colocará una mano por delante de las mismas, realizando la lectura con la otra mano.

El ejecutante mantendrá la posición hasta que el teste ador diga basta, con lo que queda claro que el descenso deberá realizarse lentamente y sin hacer rebotes.

B) TEST DE FLEXIÓN PROFUNDA

Medir de forma global la flexibilidad y elasticidad del tronco y extremidades. Consiste en Flexionar todo el cuerpo llevando los brazos hacia atrás y entre las piernas para llegar lo más Lejos posible. La prueba se realizará lentamente y sin hacer rebotes. Se deberá mantener el Equilibrio en todo momento y durante 2seg.Se anotarán los cm s que se ha conseguido.

Cuadros de valoración de la flexibilidad para niñas de 9 a 11 años.

CALIFICACION	MUJERES (cm)
EXELENTE	21-29.9 cm
BUENA	11-20.9 cm
REGULAR	1-10.9 cm
MALO	-7-09 cm
MUY MALO	-14-7.1cm

b) EJECUCIÓN DEL TEST DE FLEXIÓN PROFUNDA

Flexionar todo el cuerpo llevando los brazos hacia atrás y entre las piernas para desplazar el marcador lo más lejos posible.

La prueba se realizará lentamente y sin dar empujones al marcador.

Buena estrategia para evitarlo consiste en hacer tope con la mano del testeador, actuando como freno para que la prueba se realice suavemente.

Se deberá mantener el equilibrio en todo momento y se abandonará el aparato por el frente y caminando.

c) TEST DE FLEXIÓN DE CADERA

Llamado también test de Krauss-Weber Elaborado en 1960, es esencialmente similar al test de Wells y Dillon, se diferencia de la anterior Puesto que es tomado desde posición de pie en lugar de la de sentado.

También mide la flexibilidad en centímetros y presenta prácticamente las mismas ventajas y Desventajas que la propuesta anterior.

Cuadros de valoración de la flexibilidad para niñas de 9 a 11 años.

CALIFICACIÓN	MUJERES (cm)
EXELENTE	21-29.9 cm
BUENA	11-20.9 cm
REGULAR	1-10.9 cm
MALO	-7-0.9 cm
MUY MALO	-14-7.1 cm

2.2.7 FLEXIBILIDAD DINÁMICA

Se caracterizan porque, continuamente, hay desplazamiento de alguna parte del cuerpo y se produce un estiramiento y un acortamiento repetido de las fibras musculares. Se realizan repeticiones de cada ejercicio sin pausa y sin mantenimiento de posiciones, y se aumentan gradualmente la amplitud del movimiento hasta alcanzar la máxima posible (Martinez, 2011)

Por otro lado Klee (2005) nos indica que el objetivo de este sistema es lograr la movilidad general de las articulaciones mediante la ejecución de numerosos y de diversos ejercicios: flexiones profundas, giros, tracciones, lanzamientos utilizando la inercia, balanceos de miembros, rebotes en posición límite, presiones utilizando la fuerza adicional de un compañero realizados con la máxima amplitud posible.

Los ejercicios se dividen en dos grupos: ejercicios que se realizan sin ayuda y los que se realizan con ella, como un compañero que colabora o con el empleo de un peso adicional: mancuernas, balones medicinales.

Cuando se utilizan pesos, su finalidad es aumentar del movimiento a través de la inercia del mismo. Aunque dan buen resultado, su empleo debe

realizarse con cautela, sobre todo, cuando los ejercicios se ejecutan con rapidez.

Generalmente, se realizan series de 5 a 10 ejercicios, y entre 10 y 15 repeticiones rítmicas seguidas de cada uno de ellos. Las primeras repeticiones se hacen sin forzar demasiado, y se aumenta la amplitud gradualmente hasta alcanzar su punto máximo. Los ejercicios pueden realizarse de forma seguida, uno tras otro, aunque es preferible realizar pequeños descansos de 10 ó 15 segundos entre ellos.

Este sistema de trabajo debe emplearse con cuidado, pues cuando un músculo es sometido a una tracción violenta, como mecanismo de defensa, responde con una contracción refleja, y se acorta en vez de estirarse, lo que puede provocar lesiones (Barbier, 2006)

2.2.8 EVALUACIÓN DE LA FLEXIBILIDAD DINÁMICA

Klee (2005) indica que Para poder evaluar la flexibilidad Dinámica se tendrá que usar los siguientes test:

A) TEST DE ELEVACIÓN DE HOMBROS

Se utiliza para medir el grado de elasticidad de los músculos del hombro (deltoides) y de la cintura escapular. El estudiante se recuesta en posición prono (boca abajo) sobre el suelo, con sus brazos totalmente extendidos y una regla sostenida entre ambas manos. El mentón y la región delantera o frente de la cabeza deben estar en contacto con el suelo mientras un compañero sostiene y fija contra el suelo sus piernas. Se levantan los brazos lo más alto posible, manteniendo con ambas manos la regla o barra. Durante este movimiento, el cuerpo debe de en todo momento mantenerse en contacto con el suelo. Se

mide la distancia o altura (en cm) que se encuentra entre que se encuentra entre el suelo y la regla.

Cuadros de valoración de la flexibilidad para niñas de 9 a 11 años.

CALIFICACION	MUJERS (cm)
EXELENTE	39-40 cm
BUENA	36-38.9 cm
REGULAR	32-24 cm
MALO	27-31.9 cm
MUY MALO	<26.9cm

2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

Flexibilidad la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. Hemos de tener en cuenta que la flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita

Flexibilidad Estática Es la que se determina a través de la amplitud que alcanza el movimiento en una misma posición.

Flexibilidad Dinámica Se caracterizan porque, continuamente, hay desplazamiento de alguna parte del cuerpo y se produce un estiramiento y un acortamiento repetido de las fibras musculares.

Desarrollo es un proceso que aumenta las opciones y la libertad de las personas, permitiéndoles alcanzar un mayor nivel de habilidades y de bienestar

Movilidad articular El acondicionamiento físico debe tender a ser lo más completo posible, no debe dejar de lado ningún aspecto que te permita alcanzar un nivel superior de condición y salud. **Elasticidad** propiedad que todos los

cuerpos poseen en mayor o menor grado, de recobrar su extensión y forma primitiva tras cesar la fuerza exterior que los que había deformado.

Sexo es el conjunto de características físicas, biológicas, anatómicas y fisiológicas de los seres humanos, que los definen como hombre o mujer. El sexo viene determinado por la naturaleza, es una construcción natural, con la que se nace.

Edad está referida al tiempo de existencia de alguna persona, o cualquier otro ser animado o inanimado, desde su creación o nacimiento, hasta la actualidad.

2.4 HIPOTESIS Y VARIABLES

HIPÓTESIS GENERAL

El grado de desarrollo de la flexibilidad en niñas de la Institución Educativa Primaria N°70005 “Corazón de Jesús” es regular.

2.4.1 HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

2.4.1.1 El grado de desarrollo de la flexibilidad estática en niñas de la Institución Educativa Primaria N°70005 “Corazón de Jesús” es regular.

2.4.1.2 El grado de desarrollo de la flexibilidad dinámica en niñas de la Institución Educativa Primaria N°70005 “Corazón de Jesús” es regular.

2.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE FLEXIBILIDAD.

CUADRO N°1

VARIABLES	DIMENCIONES	INDICADORES	ESCALAS
GRADO DE DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD	Flexibilidad	flexión de tronco	CALIFICACIÓN MUJERES (cm)
			EXELENTE 21-29.9 cm
			BUENA 11-20.9 cm
			REGULAR 1-10.9 cm
			MALO -7-0.9 cm
	MUY MALO -14-7.1 cm		
	estática.	Flexión Profunda	CALIFICACIÓN MUJERES (cm)
			EXELENTE 31-39.9 cm
			BUENA 21-29.9 cm
			REGULAR 11-20.9 cm
			MALO -17-10.9cm
	MUY MALO -24 ^a -17.1cm		
	Flexibilidad	Flexión de cadera	CALIFICACIÓN MUJERES (cm)
			EXELENTE 21-29.9 cm
			BUENA 11-20.9 cm
REGULAR 1-10.9 cm			
MALO -7-09 cm			
MUY MALO -14-7.1cm			
dinámica.	Elevación de Hombros	CALIFICACIÓN MUJERES (cm)	
		EXELENTE 39-40 cm	
		BUENA 36-38.9 cm	
		REGULAR 32-24 cm	
		MALO 27-31.9 cm	
MUY MALO <26.9cm			

CAPITULO III

DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1 Tipo

Kerlinger, (1890) indica que la investigación descriptiva busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice, lo que se pretende es describir el porqué de un fenómeno y en qué condiciones se da este, o por qué dos o más variables están relacionadas. Los estudios descriptivos pueden ofrecer la posibilidad de predicciones o relaciones aunque sean poco elaboradas el tipo de estudio en el que se basa esta investigación, es de carácter descriptivo, sobre el grado de desarrollo de la flexibilidad de las niñas de la Institución Educativa Primaria N°70005 Corazón de Jesús Puno del 2014.

3.1.2 Diseño

Caballero (2011) indica que el diseño de investigación, es la estrategia que adopta el investigador, para responder al problema planteado. Se refiere a dónde y cuándo se recopila la información, así como a la amplitud de la información recopilada. Por tanto el trabajo de investigación se realizara con el diseño EVALUATIVO el cual busca juzgar el logro de este problema que consiste en el grado de desarrollo de la flexibilidad de niñas de la Institución Educativa Primaria N°70005 Corazón de Jesús de puno.

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA DE INVESTIGACIÓN

3.2.1 Población

Para Morales, (1994) La población o universo se refiere al conjunto para el cual serán válidas las conclusiones que se obtengan: de los elementos o las unidades (personas, instituciones o cosas) involucradas en la investigación por ende Se tomó en cuenta a todas las niñas del nivel primario del primero al sexto grado de la I.E.P 70005 corazón de Jesús con un total de 1188 alumnas en donde se considerara que la población que será 290 niñas tomando las dos primeras secciones A y B. Me propongo a realizar el trabajo de investigación teniendo acceso directo gracias a la autorización del director y tener contacto con las niñas de la Institución Educativa Primaria.

TABLA N° 01
POBLACIÓN DE ESTUDIO

GRADOS Y SECCIÓN		FRECUENCIA	%
1 ^o	“AyB”	48	16,58
2 ^{do}	“AyB”	48	16,50
3 ^o	“AyB”	47	16,33
4 ^o	“AyB”	47	16,08
5 ^o	“AyB”	49	17,00
6 ^{to}	“AyB”	51	17,51
TOTAL		290	100

FUENTE: Nomina de matrícula 2014 de la institución educativa.
Elaborado por el investigador.

formula :

$$n = \frac{N \cdot p \cdot q}{\left[\frac{ME^2}{MC^2} (N - 1) \right] + p \cdot q}$$

$$n = \frac{1188(0.5)(0.5)}{\left[\frac{(0.05)^2}{(1.96)^2} (1188 - 1) + (0.5)(0.5) \right]}$$

$$n = \frac{1188(0.25)}{\left[\frac{0.0025}{3.8416} (1187) \right] + 0.25}$$

$$n = \frac{297}{0.0006507(1187) + 0.25}$$

$$n = \frac{297}{0.7723809 + 0.25}$$

$$n = \frac{297}{1.0223809}$$

$$n = 290$$

3.2.2 Muestra

Morles, (1994) indica el muestreo Estratificado que Consiste en dividir, la población en subconjuntos o estratos, cuyos elementos posean características comunes. Así los estratos son homogéneos internamente. Muestreo por Conglomerados: Se basa en la división del universo en unidades menores, para determinar luego las que serán objeto de investigación, o donde se realizara la selección. Por tanto se es necesario acudir a los grados del primero al sexto grado en donde se tomara como muestra a dos secciones que conforman A y B, haciendo un total de 290 estudiantes del primer grado a sexto grado.

TABLA N° 02
MUESTRA POR ESTRATOS DE ESTUDIO DEL GRADO DE DESARROLLO
DE LA FLEXIBILIDAD EN NIÑAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PRIMARIA N°70005 CORAZÓN DE JESÚS 2014.

GRADO Y SECCION	F	PROPORSION POR ESTRATOS	MUESTRA POR ESTRATO	TOTAL
1 ^o "A y B"	48	4.09	196.32	48
2 ^{do} "A y B"	48	4.09	196.32	48
3 ^{ro} "A y B"	47	4.09	192.23	47
4 ^{to} "A y B"	47	4.09	192.23	47
5 ^{to} "A y B"	49	4.09	200.41	49
6 ^{to} "A y B"	51	4.09	209.59	51
TOTAL	290	24,54	1188	290

FUENTE: Nomina de matrícula 2014 de la institución educativa.
Elaborado por el investigador.

Fórmula para hallar la muestra por estratos:

$$k = \frac{n}{N}$$

$$k = \frac{1188}{290}$$

$$k = 4.09$$

3.3 UBICACIÓN Y DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN

El trabajo de investigación se realizó en la localidad de Puno, donde la Institución Educativa se encuentra ubicado ente los jirones de Cajamarca N° 193 y Jr. Moquegua. En donde la Institución educativa cuenta solo con el nivel primario. La ejecución del trabajo de investigación se realizó en el segundo trimestre de año académico 2015. En donde se tomó en cuenta a todas las niñas del nivel primario del primero al sexto grado de la I.E.P 70005 corazón de Jesús con un total de 1188 alumnas en donde se considerara que la población será 290 niñas tomando las dos primeras secciones A y B.

3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Las técnicas que se utilizó durante el trabajo de investigación fueron los siguientes:

Fichas de test de evaluación de la flexibilidad estática.

Ficha de test de evaluación de la flexibilidad dinámica.

3.5 PLAN DE TRATAMIENTO DE DATOS

Por su naturaleza de investigación cuantitativa se analizará el cuadro N°1 de variables, cada dimensión e indicadores y escalas. En donde se muestra la validez de la investigación.

3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para interpretar y conocer el presente trabajo de investigación se realizaran los siguientes:

Verificación de la ficha de matrícula

Coordinación con el director y docentes de la Institución Educativa primaria.

Preparación de los materiales a usar.

Aplicación de los test.

Elaboración de los cuadros de test.

3.7 DISEÑO ESTADÍSTICO PARA PROBAR LA HIPÓTESIS

Según el diseño de investigación descriptivo, no se utilizó ningún tipo de fórmula para análisis de la hipótesis.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

4.1 El grado de desarrollo de la flexibilidad en niñas de la Institución Educativa Primaria N° 70005 “Corazón de Jesús” Puno del 2014.

Grado de desarrollo de la flexibilidad estática en niñas según el grado 1^{ro} grado.

TABLA N° 03
FLEXIÓN DE TRONCO

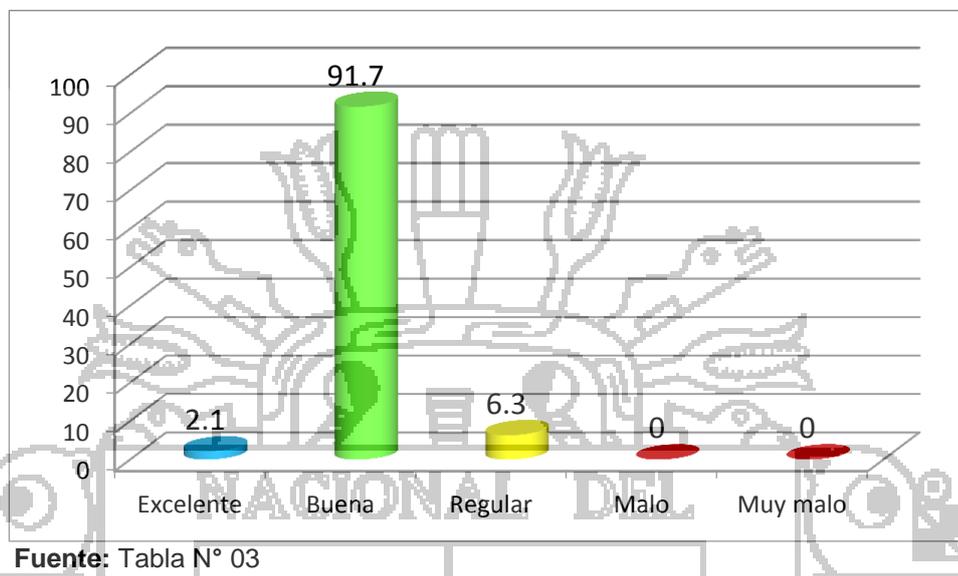
	Frecuencia	%
Excelente	1	2,1
Buena	44	91,7
Regular	3	6,3
Malo	0	,0
Muy malo	0	,0
Total	48	100,0

Fuente: Batería de test de evaluación de flexibilidad, aplicado a niñas de la Institución Educativa Primaria (IEP) N° 70005 “Corazón de Jesús”, junio del 2015.

Elaboración: Por el investigador

GRÁFICO N° 03

FLEXIÓN DE TRONCO



Fuente: Tabla N° 03

Elaboración: Por el investigador

Interpretación

Según los datos mostrados en la Tabla y Gráfico N° 03 Por un lado, el 2,1% de las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad excelente y el 91,7% se encuentran en la escala de bueno mientras que un 6,3 se encuentra en la escala regular.

Comparando los resultados, de acuerdo al porcentaje mayor las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad buena, es decir, que la flexibilidad responde a lo que se puede denominar A.D.M o amplitud de movimiento que se define como “la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada (Zatziorskij, 1978).

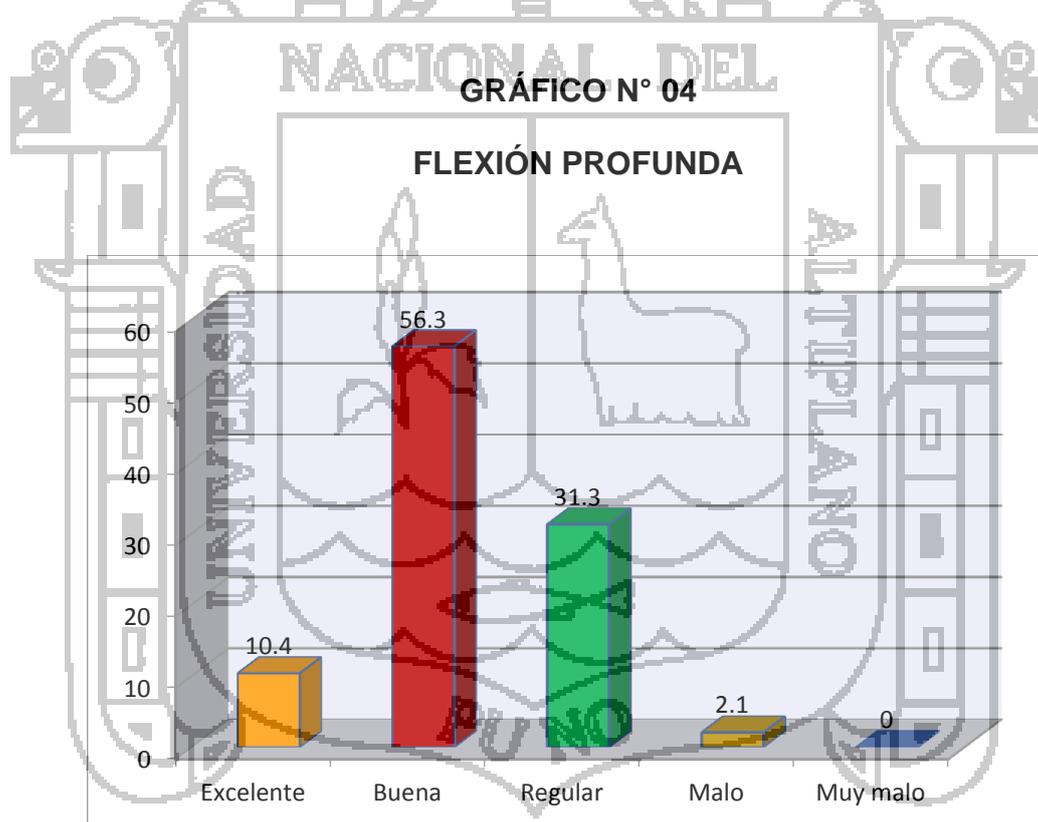
TABLA N° 04

FLEXIÓN PROFUNDA

	Frecuencia	%
Excelente	5	10,4
Buena	27	56,3
Regular	15	31,3
Malo	1	2,1
Muy malo	0	,0
Total	48	100,0

Fuente: Batería de test de evaluación de flexibilidad, aplicado a niñas de la Institución Educativa Primaria (IEP) N° 70005 "Corazón de Jesús", junio del 2015.

Elaboración: Por el investigador.



Fuente: Tabla N° 04

Elaboración: Por el investigador

Interpretación

Según los datos mostrados en la Tabla y Gráfico N°04 De flexión profunda por un lado, el 10,4% de las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad excelente y el 56,3% se encuentran en la escala de buena mientras que un 31,3% se encanta en la escala de regular, mientras un 2,1% se encuentra en la escala de malo.

Comparando los resultados, de acuerdo al porcentaje mayor, las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad buena, es decir, que En forma general podríamos definir que la flexibilidad es la capacidad que tienen los músculos de adaptarse mediante su alargamiento a distintos grados de movimiento articular. Ya sea de forma forzada (usando una fuerza externa para conseguir un mayor grado de amplitud) o de forma natural. (Di Santo, 2012)

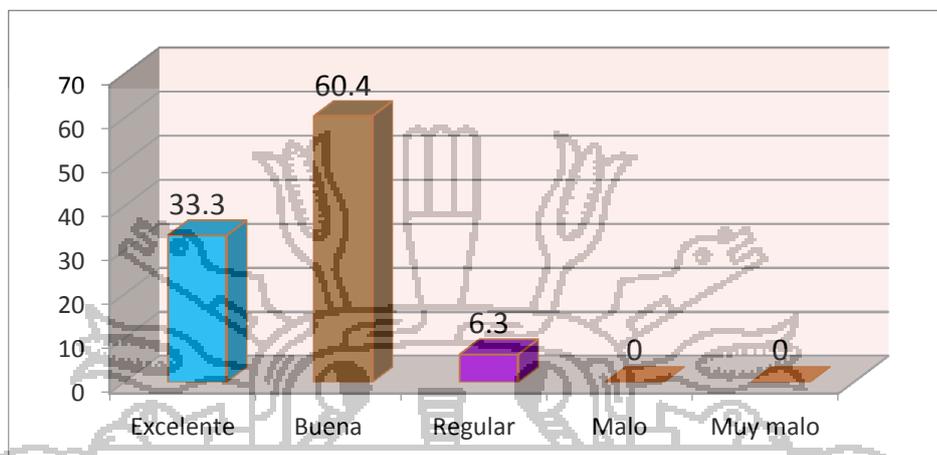
TABLA N° 05
FLEXIÓN DE CADERA

	Frecuencia	%
Excelente	16	33,3
Buena	29	60,4
Regular	3	6,3
Malo	0	0
Muy malo	0	0
Total	48	100,0

Fuente: Batería de test de evaluación de flexibilidad, aplicado a niñas de la Institución Educativa Primaria (IEP) N° 70005 "Corazón de Jesús", junio del 2015.

Elaboración: Por el investigador

GRÁFICO N° 05
FLEXIÓN DE CADERA



Fuente: Tabla N°05

Elaboración: Por el investigador

Interpretación

Según los datos mostrados en la Tabla y Gráfico N° 05 de flexión de cadera, por un lado, el 33,3% de las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad excelente y el 60,4% se encuentran en la escala de buena mientras que un 6,3% se encanta en la escala de regular.

Comparando los resultados, de acuerdo al porcentaje mayor las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad buena, es decir, que la flexibilidad se define también como aquella cualidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, capacitando al sujeto para realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza (Machl, 1986).

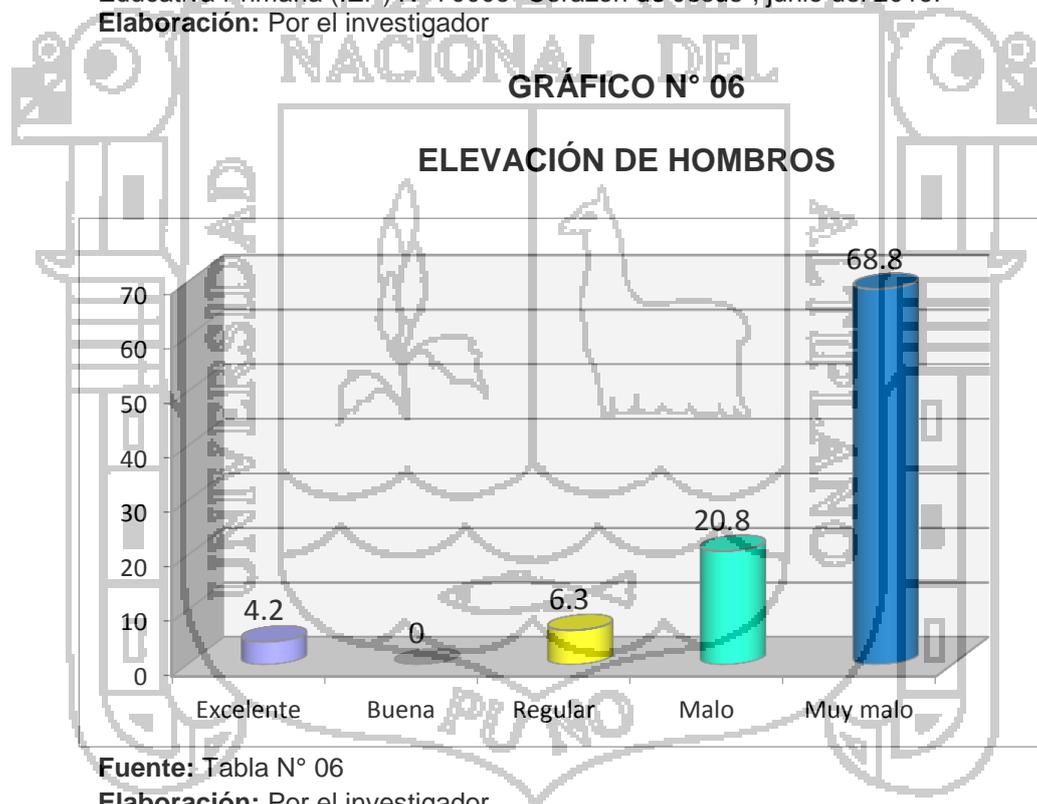
Grado de desarrollo de la flexibilidad dinámica en niñas según el grado 1^o grado.

TABLA N° 06
ELEVACIÓN DE HOMBROS

	Frecuencia	%
Excelente	2	4,2
Buena	0	0
Regular	3	6,3
Malo	10	20,8
Muy malo	2	68,8
Total	48	100,0

Fuente: Batería de test de evaluación de flexibilidad, aplicado a niñas de la Institución Educativa Primaria (IEP) N° 70005 "Corazón de Jesús", junio del 2015.

Elaboración: Por el investigador



Interpretación

Según los datos mostrados en la Tabla y Gráfico N° 06 de flexión de cadera, por un lado, el 4,2% de las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad excelente y el 6,3 % se encuentran en la escala de regular mientras que un 20,8% se encuentra en la escala de malo y un 68,8 se encuentra en la escala de muy malo.

Comparando los resultados, de acuerdo al porcentaje mayor las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad muy malo, es decir que la flexibilidad se caracterizan porque, continuamente, hay desplazamiento de alguna parte del cuerpo y se produce un estiramiento y un acortamiento repetido de las fibras musculares (Castañeda, 2004).

Grado de desarrollo de la flexibilidad estática en niñas según el 2^{do} grado.

TABLA N° 07

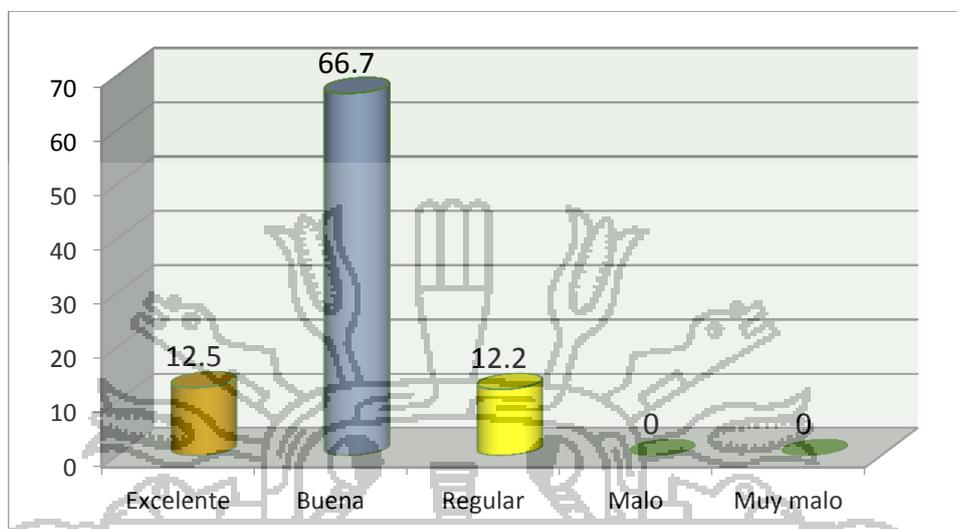
FLEXIÓN DE TRONCO

	Frecuencia	%
Excelente	6	12,5
Buena	32	66,7
Regular	10	12,2
Malo	0	0
Muy malo	0	0
Total	48	100,0

Fuente: Batería de test de evaluación de flexibilidad, aplicado a niñas de la Institución Educativa Primaria (IEP) N° 70005 "Corazón de Jesús", junio del 2015.

Elaboración: Por el investigador

GRÁFICO N° 07
FLEXIÓN DE TRONCO



Fuente: Tabla N° 07

Elaboración: Por el investigador.

Interpretación

Según los datos mostrados en la Tabla y Gráfico N° 07 por un lado, el 12,5% de las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad excelente y el 66,7% se encuentran en la escala de bueno mientras que un 12,2% se encuentra en la escala regular.

Comparando los resultados, de acuerdo al porcentaje mayor las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad buena, es decir, que la flexibilidad responde a lo que se puede denominar A.D.M o amplitud de movimiento que se define como "la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada (Zatziorskij, 1978).

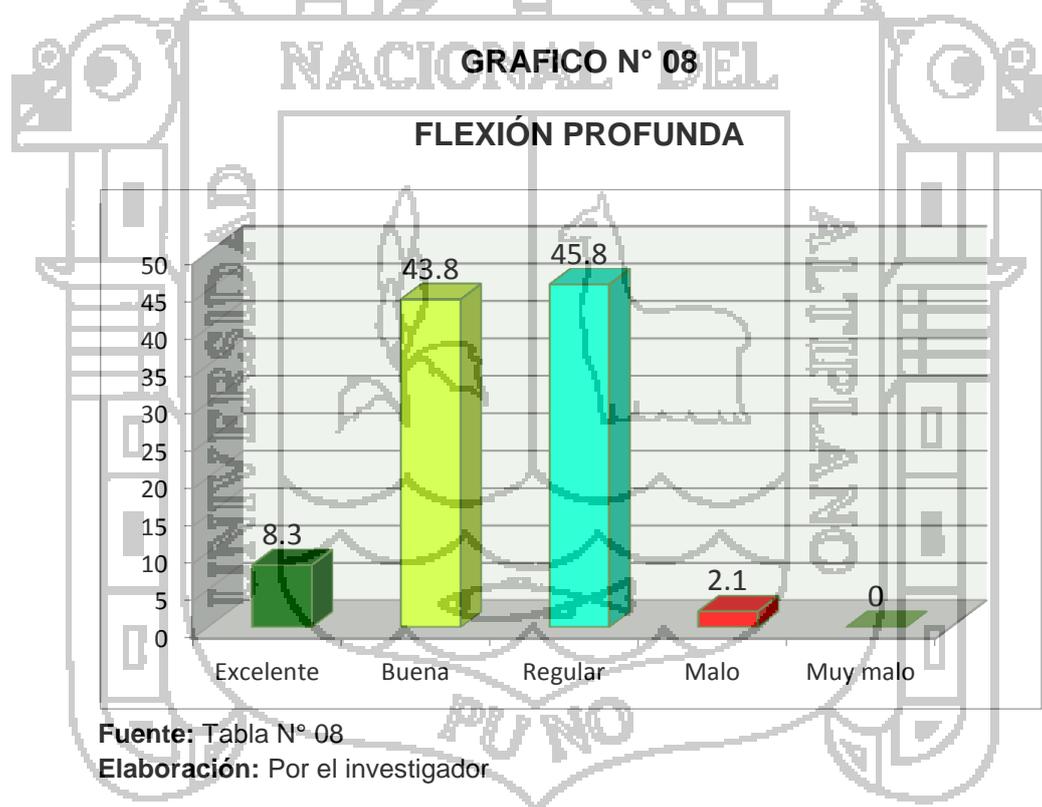
TABLA N° 08

FLEXIÓN PROFUNDA

	Frecuencia	%
Excelente	4	8,3
Buena	21	43,8
Regular	22	45,8
Malo	1	2,1
Muy malo	0	0
Total	48	100,0

Fuente: Batería de test de evaluación de flexibilidad, aplicado a niñas de la Institución Educativa Primaria (IEP) N° 70005 "Corazón de Jesús", junio del 2015.

Elaboración: Por el investigador



Interpretación

Según los datos mostrados en la Tabla y Gráfico N° 08 de flexión profunda por un lado, el 8,3% de las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad excelente y el 48,3% se encuentran en la escala de buena mientras que un 45,8% se encuentra en la escala de regular, mientras un 2,1% se encuentra en la escala de malo.

Comparando los resultados, de acuerdo al porcentaje mayor, las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad buena, es decir, que En forma general podríamos definir que la flexibilidad es la capacidad que tienen los músculos de adaptarse mediante su alargamiento a distintos grados de movimiento articular. Ya sea de forma forzada (usando una fuerza externa para conseguir un mayor grado de amplitud) o de forma natural. (Di Santo, 2012)

TABLA N° 09
FLEXIÓN DE CADERA

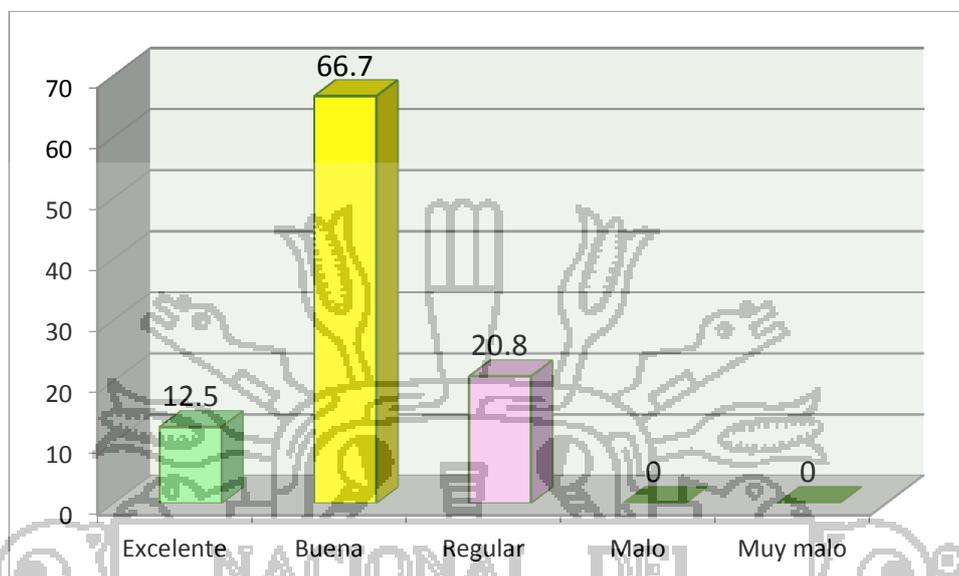
	Frecuencia	%
Excelente	6	12,5
Buena	32	66,7
Regular	10	20,8
Malo	0	0
Muy malo	0	0
Total	48	100,0

Fuente: Batería de test de evaluación de flexibilidad, aplicado a niñas de la Institución Educativa Primaria (IEP) N° 70005 "Corazón de Jesús", junio del 2015.

Elaboración: Por el investigador

GRAFICO N° 09

FLEXIÓN DE CADERA



Fuente: Tabla 09

Elaboración: Por el investigador

Interpretación

Según los datos mostrados en la Tabla y Gráfico N°09 de flexión de cadera, por un lado, el 12,5% de las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad excelente y el 66,7% se encuentran en la escala de buena mientras que un 20,8% se encanta en la escala de regular.

Comparando los resultados, de acuerdo al porcentaje mayor las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad buena, es decir, que la flexibilidad se define también como aquella cualidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, capacitando al sujeto para realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza (Machl, 1986).

Grado de desarrollo de la flexibilidad dinámica en niñas según el grado 2^{do} grado.

TABLA N° 10
ELEVACIÓN DE HOMBROS

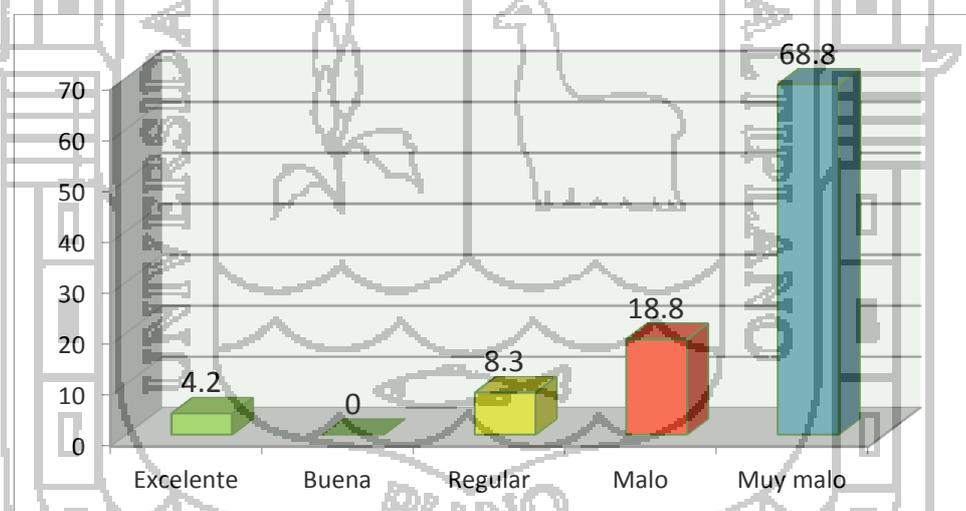
	Frecuencia	%
Excelente	2	4,2
Buena	0	0
Regular	4	8,3
Malo	9	18,8
Muy malo	33	68,8
Total	48	100,0

Fuente: Batería de test de evaluación de flexibilidad, aplicado a niñas de la Institución Educativa Primaria (IEP) N° 70005 "Corazón de Jesús", junio del 2015.

Elaboración: Por el investigador

GRAFICO N° 10

ELEVACIÓN DE HOMBROS.



Fuente: Tabla N° 10

Elaboración: Por el investigador

Interpretación

Según los datos mostrados en la Tabla y Gráfico N° 10 de elevación de hombros, por un lado, el 4,2% de las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad excelente y el 8,3 % se encuentran en la escala de regular mientras que un 18,8% se encuentra en la escala de malo y un 68,8% se encuentra en la escala de muy malo.

Comparando los resultados, de acuerdo al porcentaje mayor las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad muy malo, es decir que la flexibilidad se caracterizan porque, continuamente, hay desplazamiento de alguna parte del cuerpo y se produce un estiramiento y un acortamiento repetido de las fibras musculares (Castañeda, 2004).

Grado de desarrollo de la flexibilidad estática en niñas según el 3^{ro} grado.

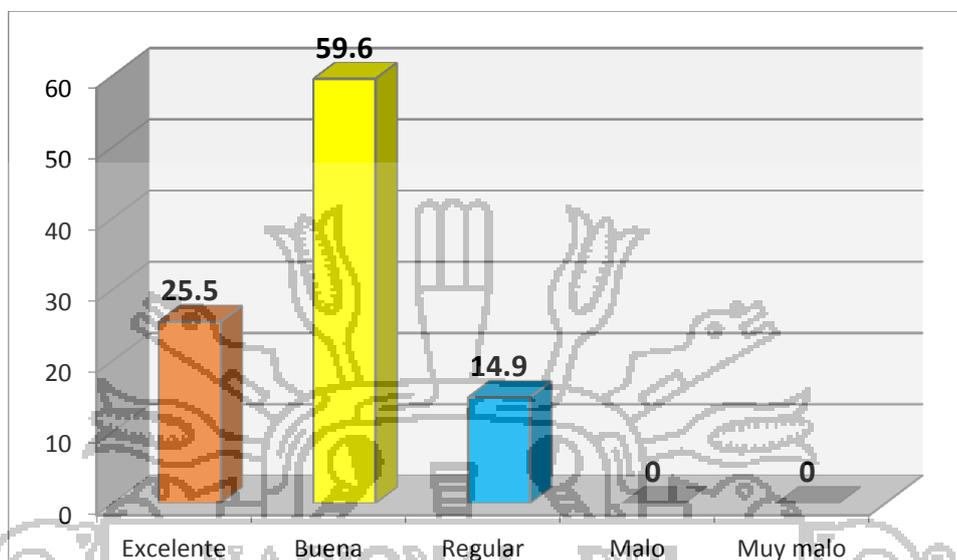
TABLA N° 11
FLEXIÓN DE TRONCO

	Frecuencia	%
Excelente	12	25,5
Buena	28	59,6
Regular	7	14,9
Malo	0	0
Muy malo	0	0
Total	47	100,0

Fuente: Batería de test de evaluación de flexibilidad, aplicado a niñas de la Institución Educativa Primaria (IEP) N° 70005 "Corazón de Jesús", junio del 2015.

Elaboración: Por el investigador

GRÁFICO N° 11
FLEXIÓN DE TRONCO



Fuente: Tabla N° 11

Elaboración: Por el investigador

Interpretación

Según los datos mostrados en la Tabla y Gráfico N° 11 por un lado, el 25,5% de las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad excelente y el 59,6% se encuentran en la escala de bueno mientras que un 14,9% se encuentra en la escala regular.

Comparando los resultados, de acuerdo al porcentaje mayor las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad buena, es decir, que la flexibilidad responde a lo que se puede denominar A.D.M o amplitud de movimiento que se define como “la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada (Zatziorskij, 1978).

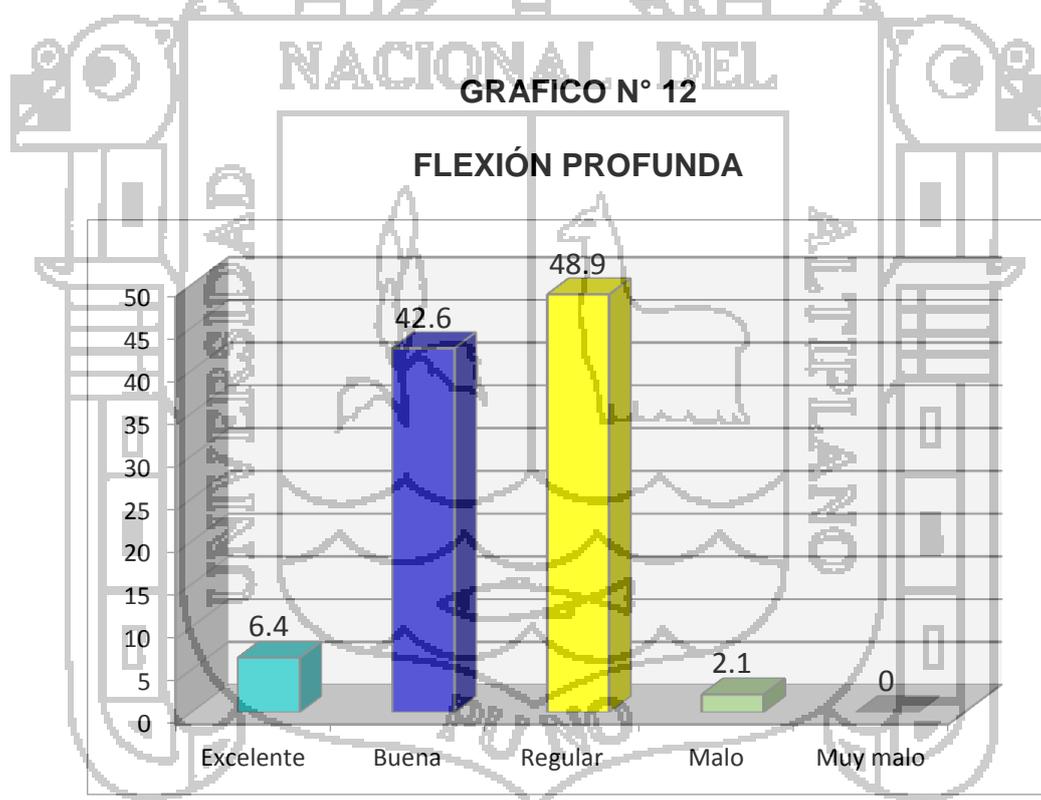
TABLA N° 12

FLEXIÓN PROFUNDA

	Frecuencia	%
Excelente	3	6,4
Buena	20	42,6
Regular	23	48,9
Malo	1	2,1
Muy malo	0	0
Total	47	100,0

Fuente: Batería de test de evaluación de flexibilidad, aplicado a niñas de la Institución Educativa Primaria (IEP) N° 70005 "Corazón de Jesús", junio del 2015.

Elaboración: Por el investigador



Fuente: Tabla N° 12

Elaboración: Por el investigador

Interpretación

Según los datos mostrados en la Tabla y Gráfico N°12 de flexión profunda por un lado, el 6,4% de las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad excelente y el 42,6% se encuentran en la escala de buena mientras que un 48,9% se encuentra en la escala de regular, mientras un 2,1% se encuentra en la escala de malo.

Comparando los resultados, de acuerdo al porcentaje mayor, las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad regular, es decir, que En forma general podríamos definir que la flexibilidad es la capacidad que tienen los músculos de adaptarse mediante su alargamiento a distintos grados de movimiento articular. Ya sea de forma forzada (usando una fuerza externa para conseguir un mayor grado de amplitud) o de forma natural. (Di Santo, 2012)

TABLA N° 13
FLEXIÓN DE CADERA

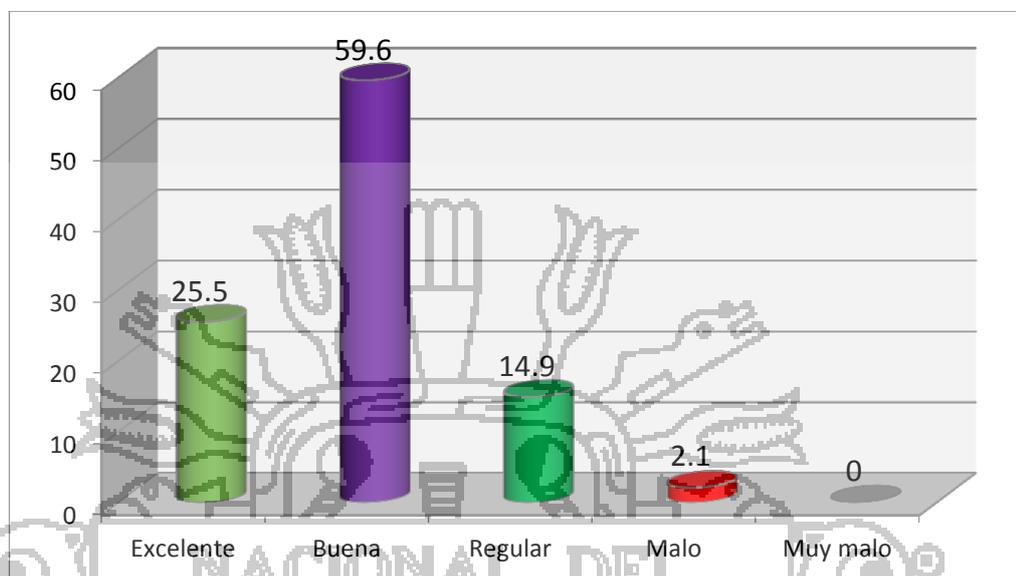
	Frecuencia	%
Excelente	12	25,5
Buena	28	59,6
Regular	7	14,9
Malo	0	2,1
Muy malo	0	0
Total	47	100,0

Fuente: Batería de test de evaluación de flexibilidad, aplicado a niñas de la Institución Educativa Primaria (IEP) N° 70005 "Corazón de Jesús", junio del 2015.

Elaboración: Por el investigador

GRAFICO N° 13

FLEXIÓN DE CADERA.



Fuente: Tabla N°13

Elaboración: Por el investigador

Interpretación

Según los datos mostrados en la Tabla y Gráfico N°13 de flexión de cadera, por un lado, el 25,5% de las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad excelente y el 59,6% se encuentran en la escala de buena mientras que un 14,9% se encuentra en la escala de regular mientras que un 2,1% se encuentra en la escala de malo.

Comparando los resultados, de acuerdo al porcentaje mayor las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad buena, es decir, que la flexibilidad se define también como aquella cualidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, capacitando al sujeto para realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza (Machl, 1986).

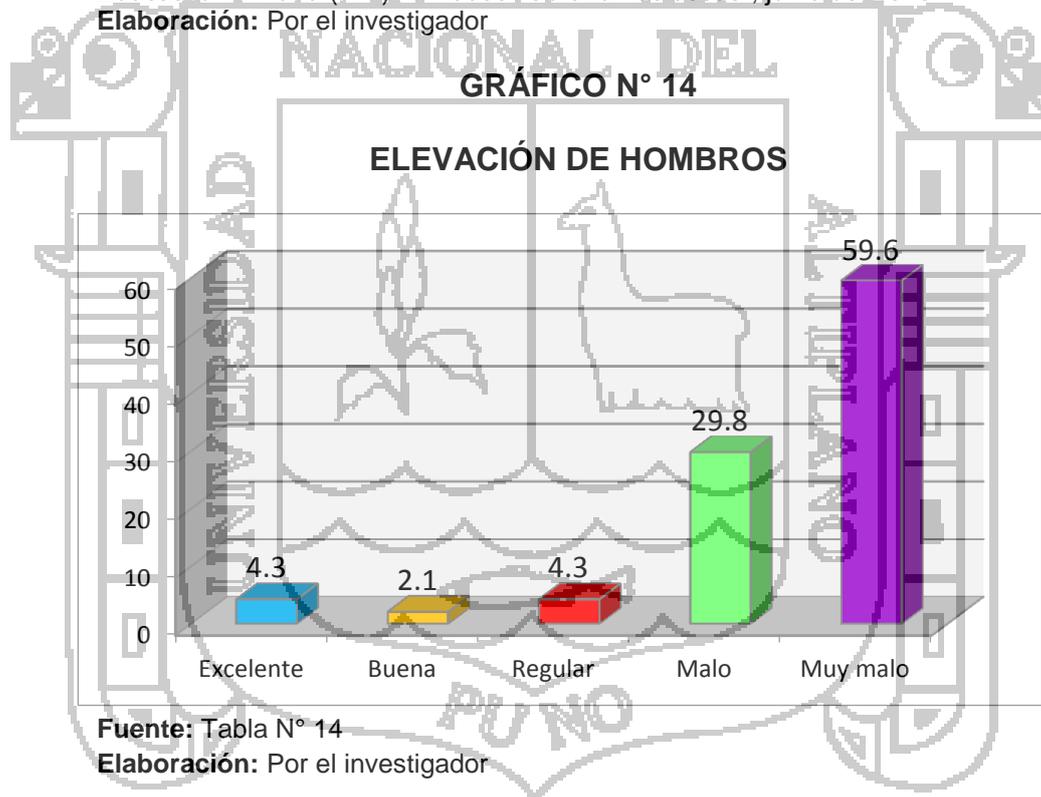
Grado de desarrollo de la flexibilidad dinámica en niñas según el grado 3^o grado.

TABLA N° 14
ELEVACIÓN DE HOMBROS

	Frecuencia	%
Excelente	2	4,3
Buena	1	2,1
Regular	2	4,3
Malo	14	29,8
Muy malo	28	59,6
Total	47	100,0

Fuente: Batería de test de evaluación de flexibilidad, aplicado a niñas de la Institución Educativa Primaria (IEP) N° 70005 “Corazón de Jesús”, junio del 2015.

Elaboración: Por el investigador



Interpretación

Según los datos mostrados en la Tabla y Gráfico N°14 de elevación de hombros, por un lado, el 4,3% de las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad excelente y el 2,1 % se encuentran en la escala de buena mientras que un 4,3% se encuentra en la escala de regular y un 29,8% se encuentra en la escala de malo, el 59,6% se encuentra en una escala de muy malo.

Comparando los resultados, de acuerdo al porcentaje mayor las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad muy malo, es decir que la flexibilidad se caracterizan porque, continuamente, hay desplazamiento de alguna parte del cuerpo y se produce un estiramiento y un acortamiento repetido de las fibras musculares (Castañeda, 2004).

Grado de desarrollo de la flexibilidad estática en niñas según el 4^{to} grado.

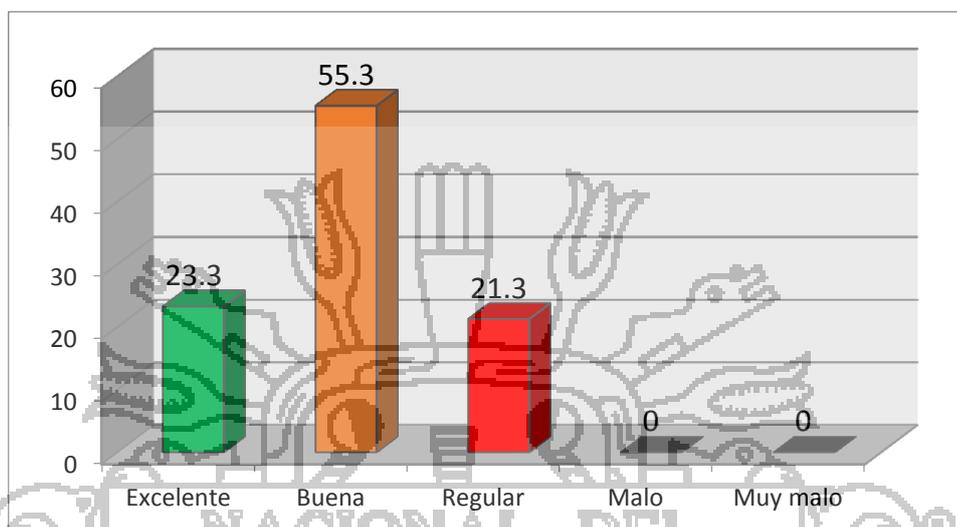
TABLA N° 15
FLEXIÓN DE TRONCO

	Frecuencia	%
Excelente	11	23,3
Buena	26	55,3
Regular	10	21,3
Malo	0	0
Muy malo	0	0
Total	47	100,0

Fuente: Batería de test de evaluación de flexibilidad, aplicado a niñas de la Institución Educativa Primaria (IEP) N° 70005 "Corazón de Jesús", junio del 2015.

Elaboración: Por el investigador

GRÁFICO N° 15
FLEXIÓN DE TRONCO



Fuente: Tabla N° 15

Elaboración: Por el investigador

Interpretación

Según los datos mostrados en la Tabla y Gráfico N°15 por un lado, el 23,3% de las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad excelente y el 55,3% se encuentran en la escala de bueno mientras que un 21,3% se encuentra en la escala regular.

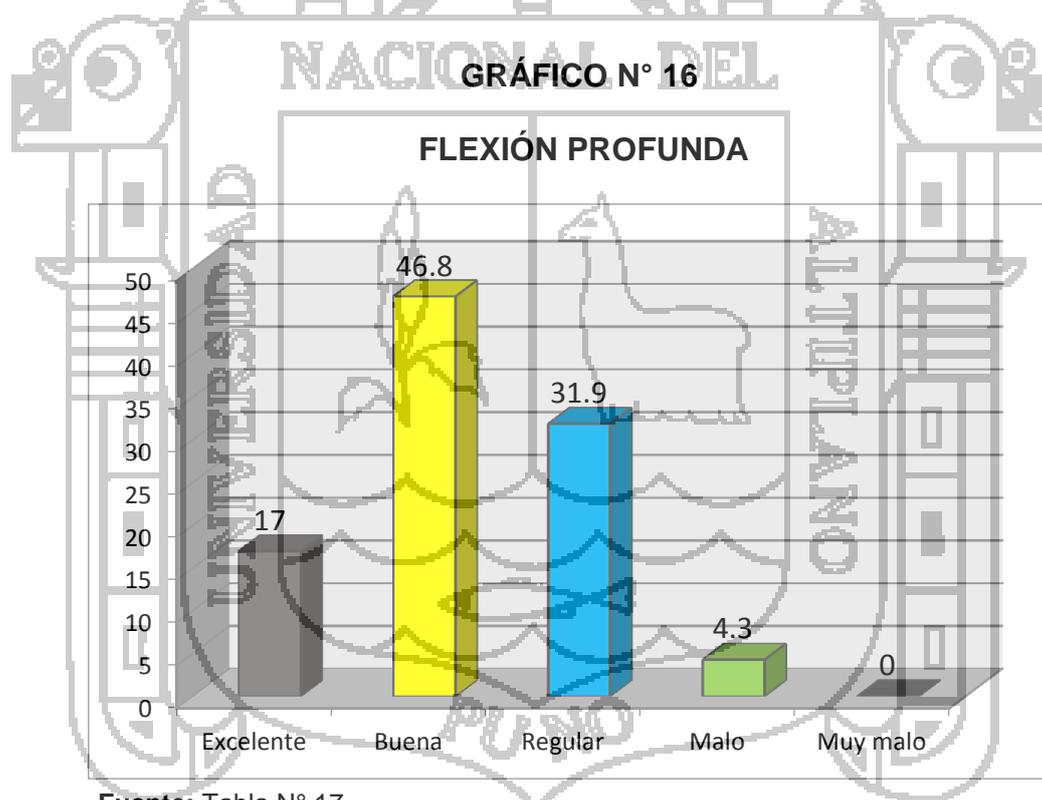
Comparando los resultados, de acuerdo al porcentaje mayor las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad buena, es decir, que la flexibilidad responde a lo que se puede denominar A.D.M. o amplitud de movimiento que se define como “la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada (Zatziorskij, 1978).

TABLA N° 16
FLEXIÓN PROFUNDA

	Frecuencia	%
Excelente	8	17,0
Buena	22	46,8
Regular	15	31,9
Malo	2	4,3
Muy malo	0	0
Total	47	100,0

Fuente: Batería de test de evaluación de flexibilidad, aplicado a niñas de la Institución Educativa Primaria (IEP) N° 70005 "Corazón de Jesús", junio del 2015.

Elaboración: Por el investigador



Fuente: Tabla N° 17

Elaboración: Por el investigador

Interpretación

Según los datos mostrados en la Tabla y Gráfico N° 17 de flexión profunda por un lado, el 17% de las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad excelente y el 46,8% se encuentran en la escala de buena mientras que un 39,9% se encuentra en la escala de regular, mientras un 4,3% se encuentra en la escala de malo.

Comparando los resultados, de acuerdo al porcentaje mayor, las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad buena, es decir, que En forma general podríamos definir que la flexibilidad es la capacidad que tienen los músculos de adaptarse mediante su alargamiento a distintos grados de movimiento articular. Ya sea de forma forzada (usando una fuerza externa para conseguir un mayor grado de amplitud) o de forma natural. (Di Santo, 2012)

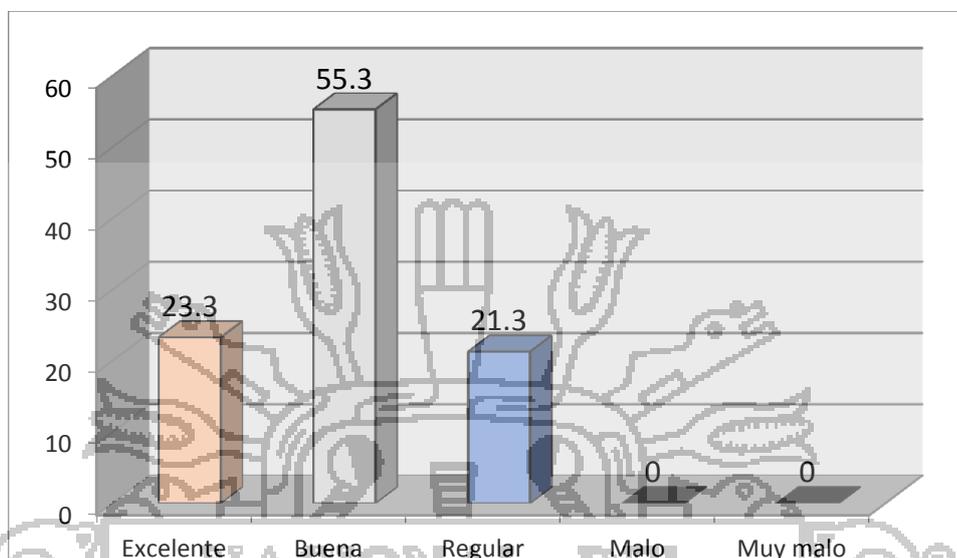
TABLA N° 17
FLEXIÓN DE CADERA

	Frecuencia	%
Excelente	11	23,3
Buena	26	55,3
Regular	10	21,3
Malo	0	0
Muy malo	0	0
Total	47	100,0

Fuente: Batería de test de evaluación de flexibilidad, aplicado a niñas de la Institución Educativa Primaria (IEP) N° 70005 "Corazón de Jesús", junio del 2015.

Elaboración: Por el investigador

GRÁFICO N° 17
FLEXIÓN DE CADERA



Fuente: Tabla N° 18

Elaboración: Por el investigador

Interpretación

Según los datos mostrados en la Tabla y Gráfico N°18 de flexión de cadera, por un lado, el 23,3% de las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad excelente y el 55,3% se encuentran en la escala de buena mientras que un 21,3% se encanta en la escala de regular.

Comparando los resultados, de acuerdo al porcentaje mayor las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad buena, es decir, que la flexibilidad Se define también como aquella cualidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, capacitando al sujeto para realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza (Machl, 1986).

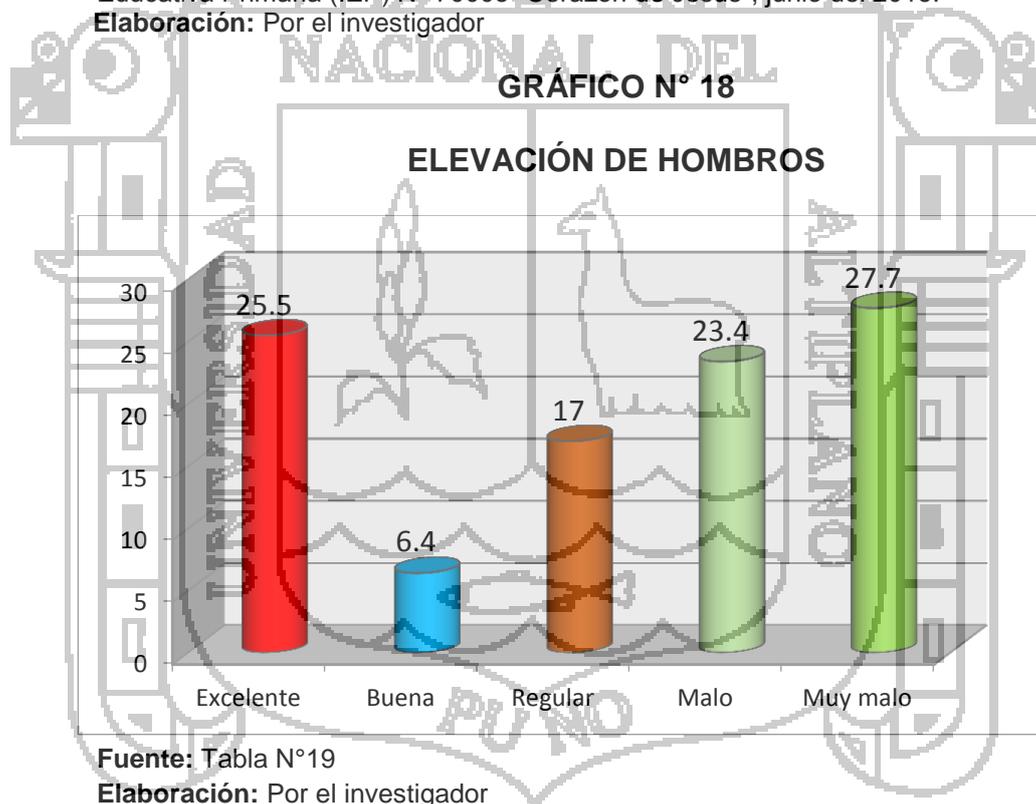
Grado de desarrollo de la flexibilidad dinámica en niñas según el grado 4^{to} grado.

TABLA N°18
ELEVACIÓN DE HOMBROS

	Frecuencia	%
Excelente	12	25,5
Buena	3	6,4
Regular	8	17,0
Malo	11	23,4
Muy malo	13	27,7
Total	47	100,0

Fuente: Batería de test de evaluación de flexibilidad, aplicado a niñas de la Institución Educativa Primaria (IEP) N° 70005 "Corazón de Jesús", junio del 2015.

Elaboración: Por el investigador



Interpretación

Según los datos mostrados en la Tabla y Gráfico N°19 de elevación de hombros, por un lado, el 25,5% de las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad excelente y el 6,4 % se encuentran en la escala de buena mientras que un 17% se encuentra en la escala de regular y un 23,4% se encuentra en la escala de malo, el 27,7% se encuentra en una escala de muy malo.

Comparando los resultados, de acuerdo al porcentaje mayor las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad muy malo, es decir que la flexibilidad se caracterizan porque, continuamente, hay desplazamiento de alguna parte del cuerpo y se produce un estiramiento y un acortamiento repetido de las fibras musculares (Castañeda, 2004).

Grado de desarrollo de la flexibilidad estática en niñas según el 5^{to} grado.

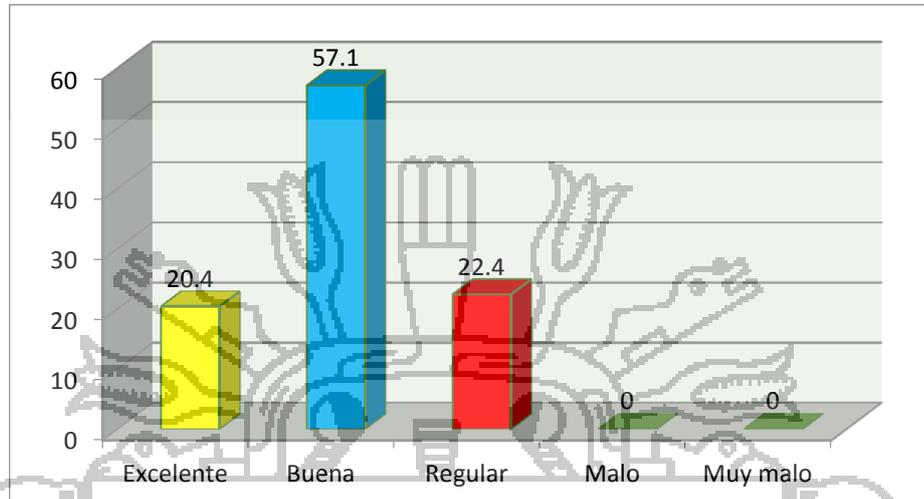
TABLA N° 19
FLEXIÓN DE TRONCO

	Frecuencia	%
Excelente	10	20,4
Buena	28	57,1
Regular	11	22,4
Malo	0	0
Muy malo	0	0
Total	49	100,0

Fuente: Batería de test de evaluación de flexibilidad, aplicado a niñas de la Institución Educativa Primaria (IEP) N° 70005 "Corazón de Jesús", junio del 2015.

Elaboración: Por el investigador

GRÁFICO N° 19
FLEXIÓN DE TRONCO



Fuente: Tabla N° 20

Elaboración: Por el investigador

Interpretación

Según los datos mostrados en la Tabla y Gráfico N° 20 por un lado, el 20,4% de las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad excelente y el 57,1% se encuentran en la escala de buena mientras que un 22,4% se encuentra en la escala regular.

Comparando los resultados, de acuerdo al porcentaje mayor las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad buena, es decir, que la flexibilidad responde a lo que se puede denominar A.D.M o amplitud de movimiento que se define como “la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada (Zatziorskij, 1978).

TABLA N° 20

FLEXIÓN PROFUNDA

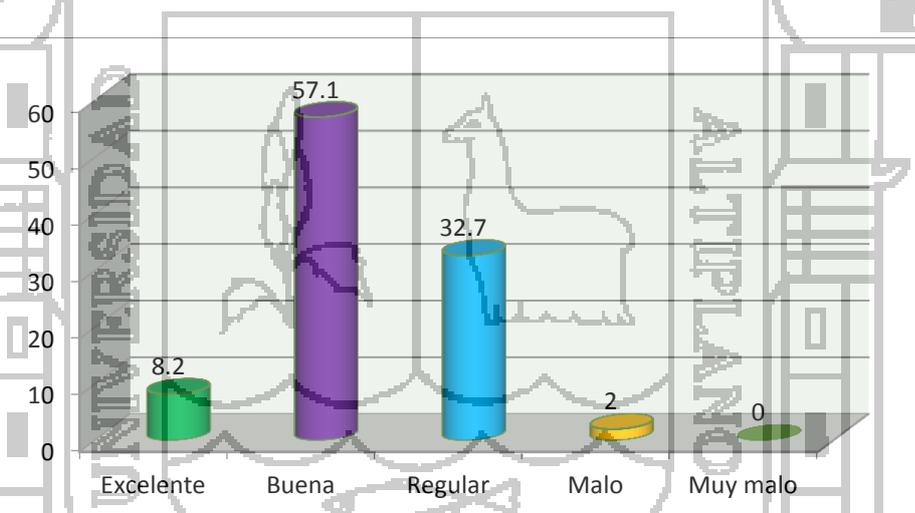
	Frecuencia	%
Excelente	4	8,2
Buena	28	57,1
Regular	16	32,7
Malo	1	2,0
Muy malo	0	0
Total	49	100,0

Fuente: Batería de test de evaluación de flexibilidad, aplicado a niñas de la Institución Educativa Primaria (IEP) N° 70005 "Corazón de Jesús", junio del 2015.

Elaboración: Por el investigador

GRÁFICO N° 20

FLEXIÓN PROFUNDA



Fuente: Tabla N° 21

Elaboración: Por el investigador

Interpretación

Según los datos mostrados en la Tabla y Gráfico N° 21 de flexión profunda por un lado, el 8,2% de las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad excelente y el 57,1% se encuentran en la escala de buena mientras que un 32,7% se encuentra en la escala de regular, mientras un 2 % se encuentra en la escala de malo.

Comparando los resultados, de acuerdo al porcentaje mayor, las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad buena, es decir, que En forma general podríamos definir que la flexibilidad es la capacidad que tienen los músculos de adaptarse mediante su alargamiento a distintos grados de movimiento articular. Ya sea de forma forzada (usando una fuerza externa para conseguir un mayor grado de amplitud) o de forma natural. (Di Santo, 2012)

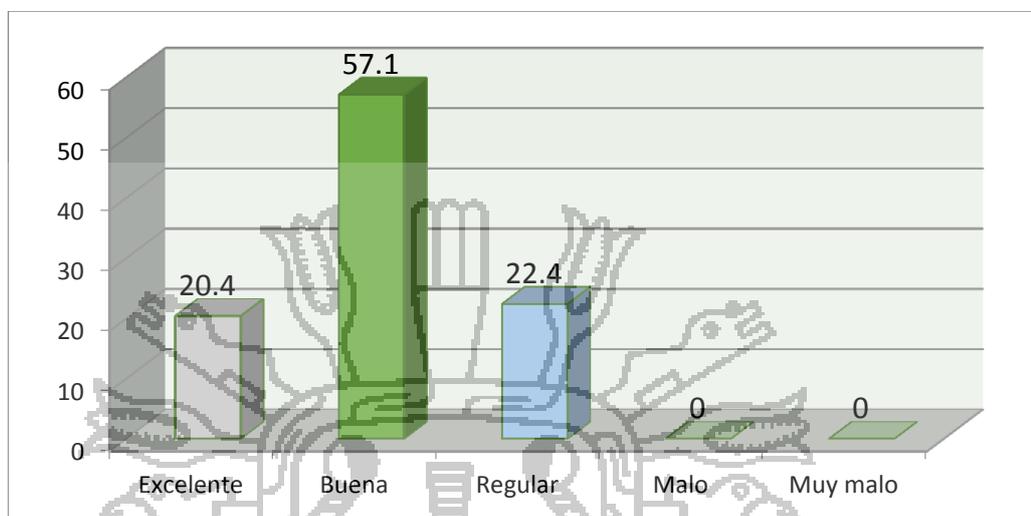
TABLA N° 21
FLEXIÓN DE CADERA

	Frecuencia	%
Excelente	10	20,4
Buena	28	57,1
Regular	11	22,4
Malo	0	0
Muy malo	0	0
Total	49	100,0

Fuente: Batería de test de evaluación de flexibilidad, aplicado a niñas de la Institución Educativa Primaria (IEP) N° 70005 "Corazón de Jesús", junio del 2015.

Elaboración: Por el investigador

GRÁFICO N° 21
FLEXIÓN DE CADERA



Fuente: Tabla N° 22

Elaboración: Por el investigador

Interpretación

Según los datos mostrados en la Tabla y Gráfico N°22 de flexión de cadera, por un lado, el 20,4% de las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad excelente y el 57,1% se encuentran en la escala de buena mientras que un 22,4% se encanta en la escala de regular.

Comparando los resultados, de acuerdo al porcentaje mayor las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad buena, es decir, que la flexibilidad Se define también como aquella cualidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, capacitando al sujeto para realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza (Machl, 1986).

Grado de desarrollo de la flexibilidad dinámica en niñas según el grado 5^{to} grado.

TABLA N° 22
ELEVACIÓN DE HOMBROS

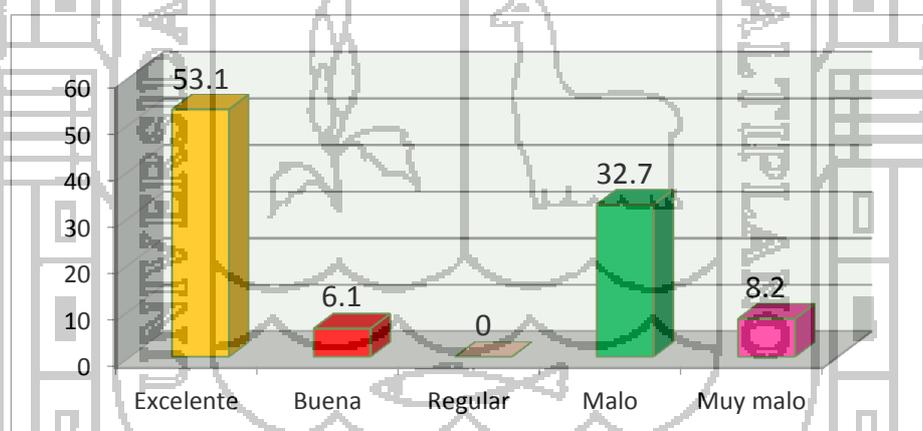
	Frecuencia	%
Excelente	26	53,1
Buena	3	6,1
Regular	0	0
Malo	16	32,7
Muy malo	4	8,2
Total	47	100,0

Fuente: Batería de test de evaluación de flexibilidad, aplicado a niñas de la Institución Educativa Primaria (IEP) N° 70005 "Corazón de Jesús", junio del 2015.

Elaboración: Por el investigador

GRÁFICO N°22

ELEVACIÓN DE HOMBROS



Fuente: Tabla N° 23

Elaboración: Por el investigador

Interpretación

Según los datos mostrados en la Tabla y Gráfico N°23 de elevación de hombros, por un lado, el 53,1% de las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad excelente y el 6,1 % se encuentran en la escala de buena mientras que un 32,7% se encuentra en la escala de malo, el 8,2% se encuentra en una escala de muy malo.

Comparando los resultados, de acuerdo al porcentaje mayor las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad excelente, es decir que la flexibilidad se caracterizan porque, continuamente, hay desplazamiento de alguna parte del cuerpo y se produce un estiramiento y un acortamiento repetido de las fibras musculares (Castañeda, 2004).

Grado de desarrollo de la flexibilidad estática en niñas según el 6^{to} grado.

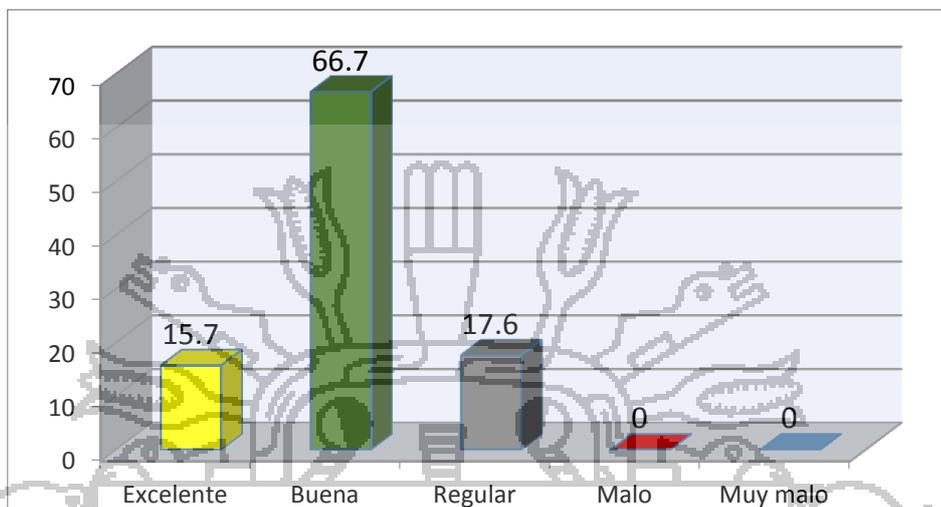
TABLA N° 23
FLEXIÓN DE TRONCO

	Frecuencia	%
Excelente	8	15,7
Buena	34	66,7
Regular	9	17,6
Malo	0	0
Muy malo	0	0
Total	51	100,0

Fuente: Batería de test de evaluación de flexibilidad, aplicado a niñas de la Institución Educativa Primaria (IEP) N° 70005 "Corazón de Jesús", junio del 2015.

Elaboración: Por el investigador

GRÁFICO N° 23
FLEXIÓN DE TRONCO



Fuente: Tabla N°24

Elaboración: Por el investigador

Interpretación

Según los datos mostrados en la Tabla y Gráfico N° 24 por un lado, el 15,7% de las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad excelente y el 66,7% se encuentran en la escala de buena mientras que un 17,6% se encuentra en la escala regular.

Comparando los resultados, de acuerdo al porcentaje mayor las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad buena, es decir, que la flexibilidad responde a lo que se puede denominar A.D.M o amplitud de movimiento que se define como “la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada (Zatziorskij, 1978).

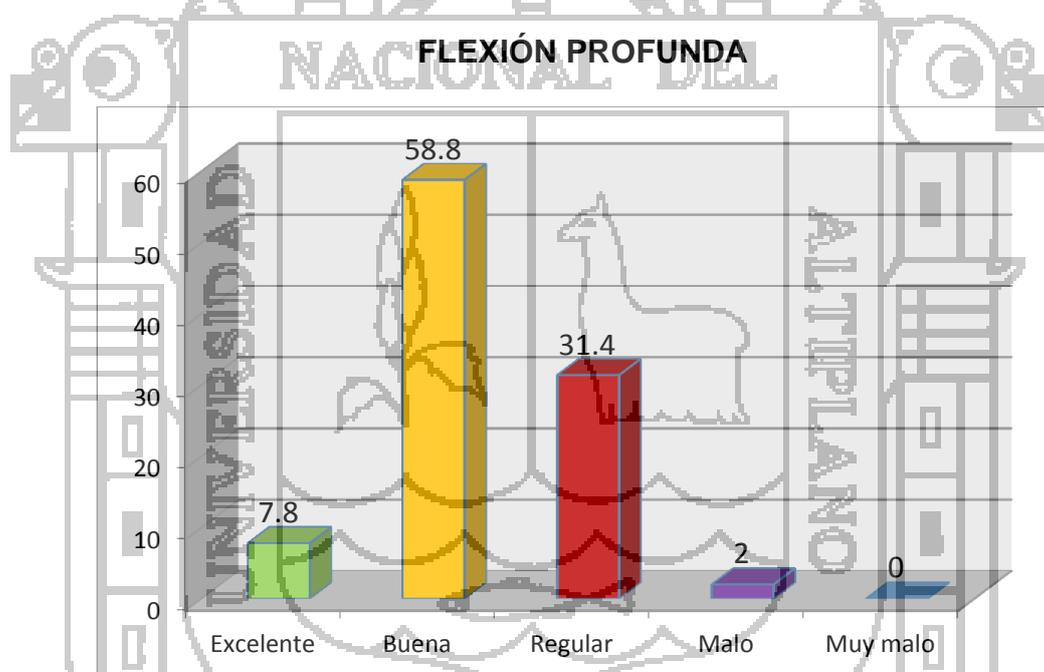
TABLA N° 24
FLEXIÓN PROFUNDA

	Frecuencia	%
Excelente	4	7,8
Buena	30	58,8
Regular	16	31,4
Malo	1	2,0
Muy malo	0	0
Total	51	100,0

Fuente: Batería de test de evaluación de flexibilidad, aplicado a niñas de la Institución Educativa Primaria (IEP) N° 70005 "Corazón de Jesús", junio del 2015.

Elaboración: Por el investigador

GRÁFICO N° 24



Fuente: Tabla N° 25

Elaboración: Por el investigador

Interpretación

Según los datos mostrados en la Tabla y Gráfico N°25 de flexión profunda por un lado, el 7,8% de las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad excelente y el 58,8% se encuentran en la escala de buena mientras que un 31,4% se encuentra en la escala de regular, mientras un 2 % se encuentra en la escala de malo.

Comparando los resultados, de acuerdo al porcentaje mayor, las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad buena, es decir, que En forma general podríamos definir que la flexibilidad es la capacidad que tienen los músculos de adaptarse mediante su alargamiento a distintos grados de movimiento articular. Ya sea de forma forzada (usando una fuerza externa para conseguir un mayor grado de amplitud) o de forma natural. (Di Santo, 2012).

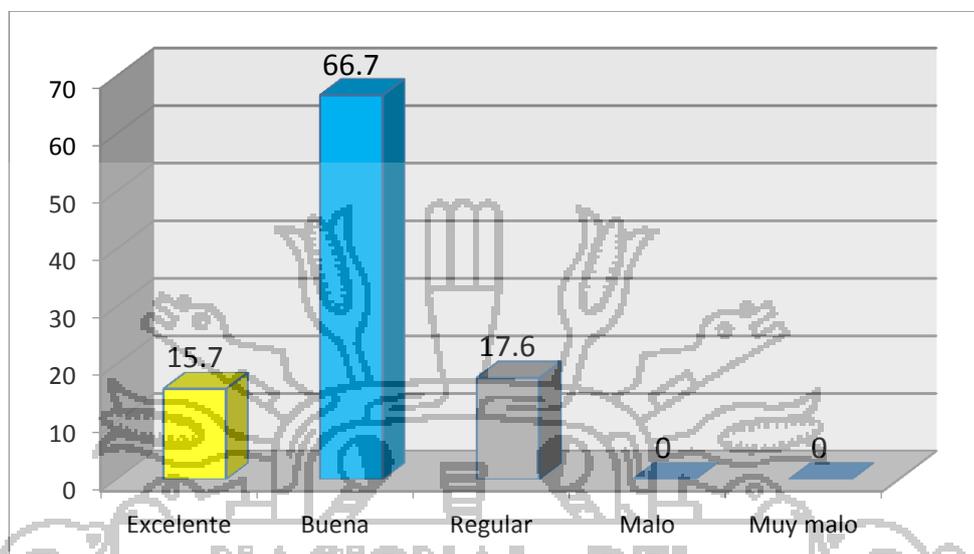
TABLA N° 25
FLEXIÓN DE CADERA

	Frecuencia	%
Excelente	8	15,7
Buena	34	66,7
Regular	9	17,6
Malo	0	0
Muy malo	0	0
Total	51	100,0

Fuente: Batería de test de evaluación de flexibilidad, aplicado a niñas de la Institución Educativa Primaria (IEP) N° 70005 "Corazón de Jesús", junio del 2015.

Elaboración: Por el investigador

GRÁFICO 25
FLEXIÓN DE CADERA



Fuente: Tabla N° 26

Elaboración: Por el investigado

Interpretación

Según los datos mostrados en la Tabla y Gráfico N° 26 de flexión de cadera, por un lado, el 15,7% de las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad excelente y el 66,7% se encuentran en la escala de buena mientras que un 17,6% se encanta en la escala de regular.

Comparando los resultados, de acuerdo al porcentaje mayor las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad buena, es decir, que la flexibilidad se define también como aquella cualidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, capacitando al sujeto para realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza (Machl, 1986).

Grado de desarrollo de la flexibilidad dinámica en niñas según el grado 6^{to} grado.

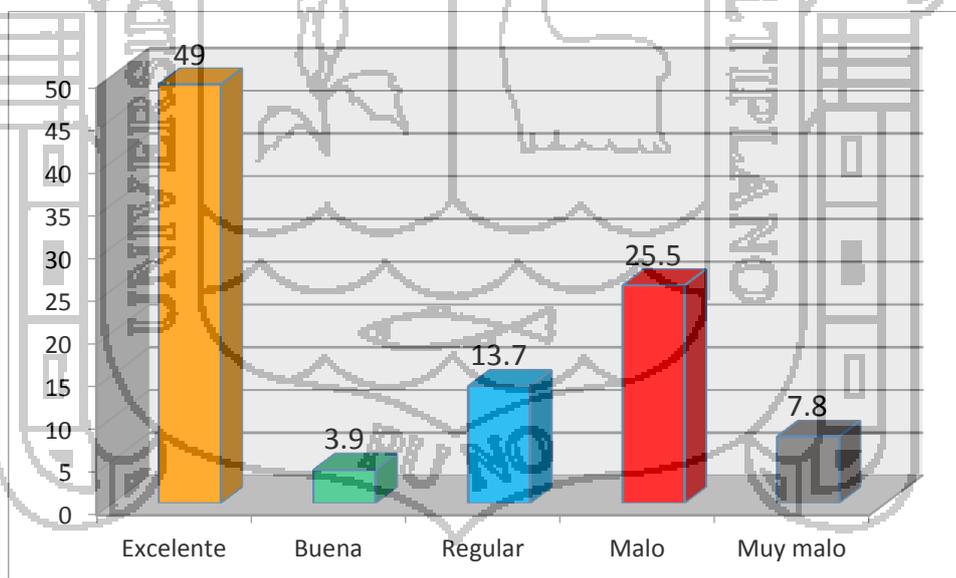
TABLA N° 26
ELEVACIÓN DE HOMBROS

	Frecuencia	%
Excelente	25	49,0
Buena	2	3,9
Regular	7	13,7
Malo	13	25,5
Muy malo	4	7,8
Total	51	100,0

Fuente: Batería de test de evaluación de flexibilidad, aplicado a niñas de la Institución Educativa Primaria (IEP) N° 70005 "Corazón de Jesús", junio del 2015.

Elaboración: Por el investigador

GRAFICO N° 26
ELEVACIÓN DE HOMBROS



Fuente: Tabla N° 27

Elaboración: Por el investigador

Interpretación

Según los datos mostrados en la Tabla y Gráfico N°27 de elevación de hombros, por un lado, el 49 % de las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad excelente y el 3,9 % se encuentran en la escala de buena mientras que un 13,7% se encuentra en la escala de regular, el 25,5% se encuentra en una escala de malo el 7,8 % se encuentra en una escala de muy malo.

Comparando los resultados, de acuerdo al porcentaje mayor las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad excelente, es decir que la flexibilidad se caracterizan porque, continuamente, hay desplazamiento de alguna parte del cuerpo y se produce un estiramiento y un acortamiento repetido de las fibras musculares (Castañeda, 2004).

TABLA N° 27
GENERAL DE LOS RESULTADOS

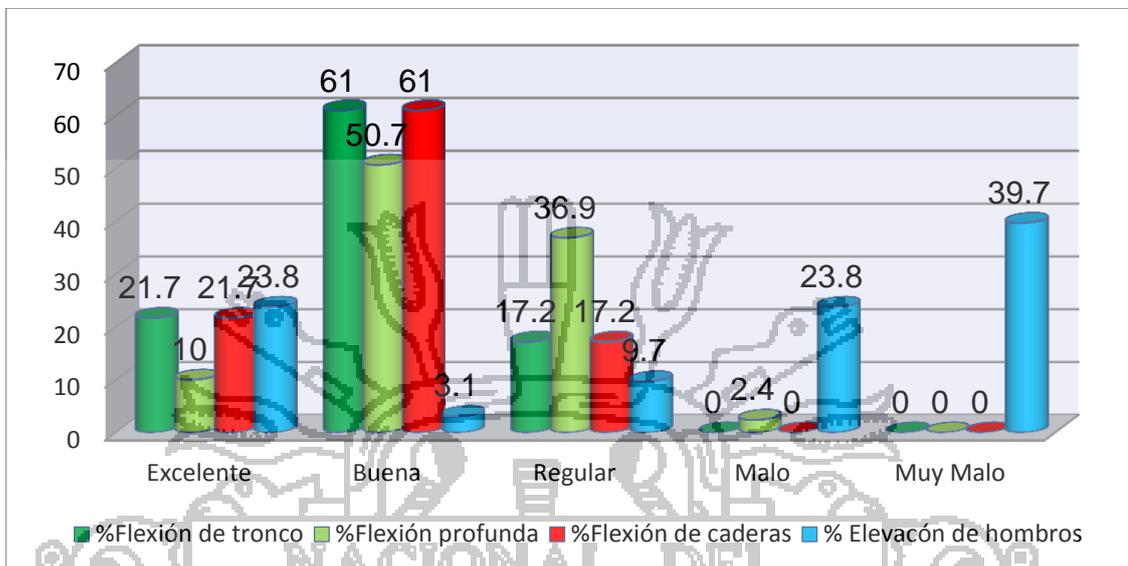
Calificación	Flexión de tronco		Flexión Profunda		Flexión de cadera		Elevación de hombros	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Excelente	63	21,7	29	10,0	63	21,7	69	23,8
Buena	177	61,0	147	50,7	177	61,0	9	3,1
Regular	50	17,2	107	36,9	50	17,2	28	9,7
Malo	0	0	7	2,4	0	0	69	23,8
Muy Malo	0	0	0	0	0	0	115	39,7
Total	290	100	290	100	290	100	290	100

Fuente: Batería de test de evaluación de flexibilidad, aplicado a niñas de la Institución Educativa Primaria (IEP) N° 70005 "Corazón de Jesús", junio del 2015.

Elaboración: Por el investigador

GRAFICO N° 27

GENERAL DE LOS RESULTADOS



Fuente: Tabla N° 28

Elaboración: Por el investigador

Interpretación

Según los datos mostrados en la Tabla y Gráfico N°28 El nivel de desarrollo de la flexibilidad en niñas de la institución educativa primaria 70005 corazón de Jesús, muestra un porcentaje con mayor volumen en las tablas y gráficos de flexión de tronco con el 61%, en flexión de profunda el 50.7% y en flexión de cadera un 61% en donde se muestra un desarrollo de flexibilidad buena, mientras que en la tabla y grafico de elevación de hombros se encuentran con un 39.7% en muy malo,

Comparando los resultados, de acuerdo al porcentaje mayor las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad buena.

CONCLUSIONES

PRIMERA: El grado de desarrollo de la flexibilidad en niñas de la Institución Educativa Primaria 70005 Corazón de Jesús se encuentra con un grado de desarrollo de flexibilidad buena, según la tabla general que muestra un porcentaje mayor, en el grado de desarrollo de la flexibilidad. Mostradas en las tablas y gráficos 7.1. En donde flexión de tronco esta con el 61% mientras que en flexión profunda se encuentra con el 50.7% y en flexión de cadera con un 61% en donde se muestra un desarrollo de flexibilidad buena. Comparando los resultados, de acuerdo al porcentaje mayor las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad buena.

SEGUNDA: El grado de desarrollo de la flexibilidad estática en niñas de la Institución Educativa Primaria 70005 Corazón de Jesús, se encuentra en una escala de buena según las tablas de valoración de Wells y Dillon, (Flexión de tronco) Krauss-Weber, (Flexión de cadera), (Flexión Profunda). Tablas y gráficos 7.1. En donde flexión de tronco esta con el 61% mientras que en flexión profunda se encuentra con el 50.7% y en flexión de cadera con un 61% en donde se muestra un desarrollo de flexibilidad buena. Comparando los resultados, de acuerdo al porcentaje mayor las niñas muestran un nivel de desarrollo de flexibilidad buena.

TERCERA: El grado de desarrollo de la flexibilidad dinámica en niñas de la Institución Educativa Primaria 70005 Corazón de Jesús, se encuentra en una escala de muy malo según la tabla de valoración de Klee, (elevación de hombros). Con un 39.7% en muy malo.



SUGERENCIAS

PRIMERA: Se sugiere a los docentes de educación física del nivel primario incentiven a sus estudiantes a realizar ejercicios de movimiento articular en una sesión ya sea en el calentamiento, durante la sesión, vuelta a la calma para que las estudiantes de la I.E.P. Puedan mantener la flexibilidad con la que cuentan.

SEGUNDA: Se sugiere a los docentes de dicha institución educativa prestar mucho más atención a la flexibilidad estática con la que cuentan las niñas del nivel primario, para sí poder mejorar el grado de desarrollo de su flexibilidad y poder utilizarlo en un futuro en su vida cotidiana.

TERCERA: Se sugiere a los docentes del área de educación física promover ejercicios de movimientos articulares que ayuden a resolver el grave problema de la flexibilidad dinámica ya que se encuentra en una escala de muy malo lo que en un futuro reducir ampliamente su flexibilidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alter, M.J. (2008) *Manual de estiramientos deportivos*. Madrid.

Di Santos (2012) *movilidad articular de la flexibilidad amplitud del movimiento*.

Barcelona

Di Cesare, P. A. (2000) *El entrenamiento de la flexibilidad muscular en las divisiones formativas de baloncesto*. Educación Física y Deportes. España

Diéguez, J. (2007). *Entrenamiento Funcional en Programas de Fitness*.

Barcelona

García, J. y Pacheco, L. (2007) *Aplicación de los estiramientos en la lesión traumática* en Vilar, E. y Sureda, S. (Compiladores) *Fisioterapia del aparato locomotor*. Madrid Interamericana.

Hedrick, A. (2004) *Flexibilidad y entrenamiento. Flexibilidad, diferenciaciones y formas de entrenarlas*. Alto Rendimiento: Ciencia deportiva, entrenamiento y fitness. España

Kim, S. H. (2011) *Flexibilidad Extrema. Guía completa de estiramientos para artes marciales*. Barcelona.

Ruiz, j. (2003) *la evolución de las capacidades físicas. Técnicas, instrumentos y registro de datos*. España Editorial Mad, S.R.L

Subila, J. V. (1987) *entrenamiento físico*. Caracas Venezuela

Zatsiorski. (1998) *distinción de la flexibilidad activa y pasiva*. España Editorial Mad, S.R.L

ANEXOS



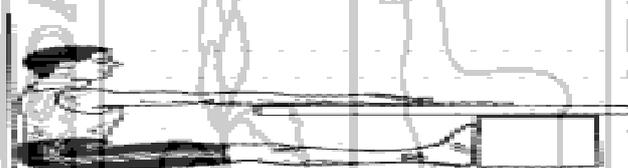
ANEXO N°2

Batería de test de evaluación de flexibilidad

NOMBRES: Y APELLIDOS:	
NIVEL:	CÓDIGO:
GRADO Y SECCIÓN:	I.E.P: N°70005 CORAZÓN DE JESÚS PUNO
FECHA DE NACIMIENTO:	PROSENCIA: URBANO 1 RURAL 2
FECHA DE EVALUACIÓN:	DISTRITO: PUNO

1.-TEST FLEXIÓN DE TRONCO (Mide desde la posición de sentado con piernas juntas y extendidas)

Primera aplicación	Cm	Segunda aplicación	Cm
--------------------	----	--------------------	----



2.- TEST DE FLEXIÓN PROFUNDA (Medir de forma global la flexibilidad y elasticidad del tronco y Extremidades)

Primera aplicación	Cm	Segunda aplicación	cm
--------------------	----	--------------------	----

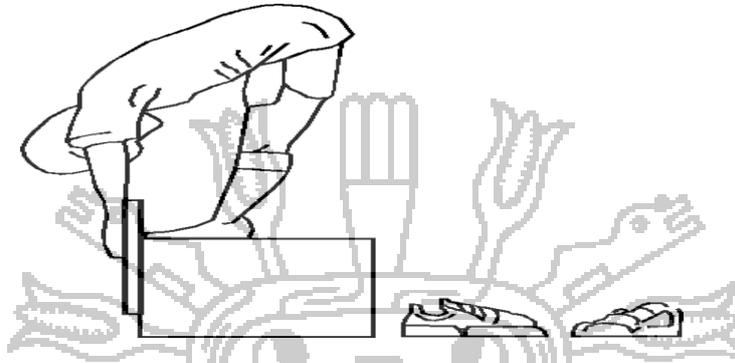


3.- TEST DE FLEXION DE CADERA (Mide desde la posición de parado con piernas juntas y extendidas)

Coordinación de Investigación
Escuela Profesional del Altiplano

Primera aplicación Cm

Segunda aplicación cm



4.- TEST DE ELEVACION DE HOMBROS (Medir el grado de elasticidad de los músculos del hombro (deltoides) y de la cintura escapular)

Primera aplicación Cm

Segunda aplicación cm



ANEXO N°1

Matriz de consistencia:

ENUNCIADO	OBJETIVOS	HIPTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
¿Cuál es el grado de desarrollo de la flexibilidad en las niñas de la I.E.P. N° 70005 Corazón de Jesús, Puno 2014.	Determinar el grado de desarrollo de la flexibilidad en niñas de la I.E.P. N° 70005 Corazón de Jesús, Puno del 2014	El grado de desarrollo de la flexibilidad en niñas de la I.E.P. N° 70005 Corazón de Jesús es regular.	Grado de desarrollo de la flexibilidad	Flexibilidad estática	Flexión de tronco Flexión profunda Flexión de cadera	Calificación n: Excelente Buena Regular Malo Muy malo
¿Cuál es el grado de desarrollo la flexibilidad estática de las niñas de la I.E.P. N°70005 Corazón de Jesús?	Medir el grado de desarrollo de la flexibilidad estática en niñas de I.E.P. N° 70005 Corazón de Jesús.	El grado de desarrollo de la flexibilidad estática en las niñas de la I.E.P. N° 70005 Corazón de Jesús, Puno del 2014 es regular.		Flexibilidad Dinámica.	Prueba de evaluación de hombros	
¿Cuál es el grado de desarrollo de la flexibilidad dinámica de las niñas de la I.E.P. N°70005 Corazón de Jesús?	Evaluar el grado de desarrollo de la flexibilidad dinámica en niñas de la I.E.P. N° 70005 Corazón de Jesús.	El grado de desarrollo de la flexibilidad dinámica en las niñas de la I.E.P. N° 70005 Corazón de Jesús, Puno del 2014 es regular.				

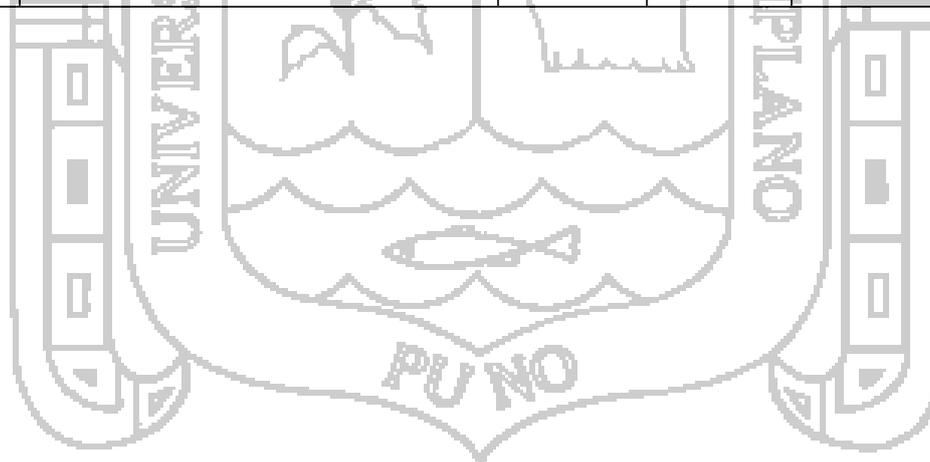
ANEXO N°3

BATERÍA DE TEST DE EVALUACIÓN DE FLEXIBILIDAD

DEL PRIMER GRADO

N°	Apellidos y Nombres	Flexibilidad Estática			Flexibilidad Dinámica
		Test Flexión De Tronco	Test De Flexión Profunda	Test De Flexión De Cadera	Test De Elevación De Hombros
01	Achata Quispe, Maritza	Buena	Buena	Buena	Malo
02	Aguilar Flores, Yoselin	Buena	Excelente	Excelente	Muy malo
03	Ari Goyzueta, Maria Antonieta	Buena	Buena	Buena	Muy malo
04	Bruna Lizarraga, Fiorela	Buena	Regular	Buena	Muy malo
05	Cahui Cruz, Vanesa Claudia	Buena	Buena	Buena	Muy malo
06	Castillo Quispewindi, Yanet	Buena	Buena	Excelente	Muy malo
08	Ccañihua Villafuentes Yesenia	Regular	Regular	Regular	Malo
09	Ccopa Apza, Milagros Karol	Buena	Regular	Excelente	Muy malo
10	Choque Palomino, Grabiela	Buena	Regular	Buena	Excelente
11	Churata Aris, Karina Paola	Buena	Regular	Buena	Muy malo
12	Colque Caseres, Maribel Maria	Buena	Regular	Buena	Muy malo
13	Coronel Laura, Nelida R.	Buena	Regular	Buena	Malo
14	Cutipa Cutipa, Karol Karen	Buena	Buena	Excelente	Muy malo
15	Cutipa Gordillo, Yesica Maribel	Buena	Regular	Buena	Muy malo
16	Flores Quispe, Aracely Marisol	Buena	Buena	Buena	Muy malo
17	Gallardo Bravo, Alessandra	Buena	Regular	Buena	Muy malo
18	Gomes Huallpa, Hydenia Kaina	Buena	Buena	Excelente	Excelente
19	Gomes Ordoño, Melania	Buena	Buena	Buena	Malo
20	Mamani Humpire, Lizbeth	Buena	Buena	Excelente	Malo
21	Mamani Maron, Yesica Beatriz	Buena	Buena	Buena	Regular
22	Maquera Arcata, Lytse Yesenia	Buena	Buena	Excelente	Muy malo
23	Puma Lopez, Gresia Isabel	Regular	Regular	Regular	Malo
24	Quilca Mesta, Ivon	Buena	Regular	Excelente	Muy malo
25	Quispe Sandoval, Corol Lisbeth	Buena	Regular	Buena	Excelente

26	Quispe Villafuerte, Desiree	Buena	Regular	Buena	Muy malo
27	Ramos Challcha, Milagros	Buena	Regular	Buena	Muy malo
28	Ramos Mamani, Luz Nayeli	Buena	Regular	Buena	Malo
29	Ruelas Quispe, Maria Victoria	Buena	Buena	Excelente	Muy malo
30	Salcedo llasaca, Rosa Doris	Buena	Regular	Buena	Muy malo
31	Sante Paricela, Paola	Buena	Buena	Buena	Muy malo
32	Ticona Duran, Amanda	Buena	Regular	Buena	Muy malo
33	Torocahua Ramos, Yaquelin	Buena	Buena	Excelente	Excelente
34	Torres Condori, Maribel Eliana	Buena	Buena	Buena	Malo
35	Velasquez Velasquez, Yudit	Buena	Buena	Excelente	Malo
36	Vilca Romos, Mrylin Fanny	Buena	Excelente	Buena	Muy malo
37	Villalta Chambi, Milena Nabor	Buena	Buena	Excelente	Muy malo
38	Villaverde Jhauira, Any Yuliana	Excelente	Buena	Excelente	Regular
39	Yanapa Mamani, Blanca Liz	Buena	Buena	Buena	Muy malo
40	Zuñiga Condori, Alondra Brigit	Buena	Buena	Buena	Muy malo
41	Charca Parillo, Mily Mayume	Buena	Excelente	Excelente	Muy malo
42	Choque Sosa, Mayumi Lisbeth	Buena	Buena	Excelente	Muy malo
43	Garnica Llanos, Joselin Kelly	Buena	Excelente	Excelente	Muy malo
44	Hanco Flores, Mariela	Buena	Excelente	Excelente	Malo
45	Holguin Ccaso, Evelyn Nataly	Buena	Buena	Excelente	Malo
46	Huaquisto Balcona, Milena	Buena	Buena	Buena	Muy malo
47	Charca Parillo, Mily Mayume	Buena	Buena	Buena	Muy malo
48	Choque Sosa, Mayumi Lisbeth	Buena	Buena	Excelente	Muy malo



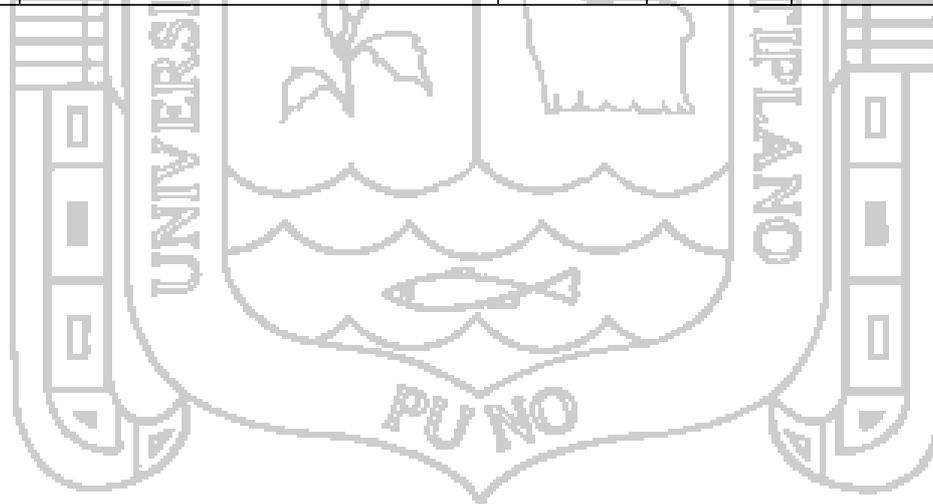
ANEXO N°4

BATERÍA DE TEST DE EVALUACIÓN DE FLEXIBILIDAD

DEL SEGUNDO GRADO

N°	Apellidos y Nombres	Flexibilidad Estática			Flexibilidad Dinámica
		Test Flexión De Tronco	Test De Flexión Profunda	Test De Flexión De Cadera	Test De Elevación De Hombros
01	Acuña Quispe Rosalinda	Regular	Regular	Regular	Regular
02	Alvarez Pineda Leydy	Buena	Buena	Buena	Muy malo
03	Apaza Cruz Tania	Regular	Regular	Regular	Muy malo
04	Benavente Ticona Shakira	Buena	Buena	Buena	Muy malo
05	Ccama Ticona Pamela	Buena	Regular	Buena	Muy malo
06	Chambi Callisaya Diana	Buena	Regular	Buena	Muy malo
08	Chambi Coila Margot	Regular	Regular	Regular	Muy malo
07	Choque Vargas Yemira	Buena	Buena	Buena	Malo
10	Condori Chayña Yohana	Excelente	Regular	Excelente	Malo
11	Díaz Manzano Nashely	Regular	Malo	Regular	Regular
12	Equise Ccapa Yency	Buena	Regular	Buena	Malo
13	Galindo Auma Jessie	Buena	Buena	Buena	Muy malo
14	Gutierrez Mejía Anhie	Buena	Regular	Buena	Muy malo
15	Lucana Maquer Yuditza	Regular	Regular	Regular	Muy malo
16	Mamani Checalla Noelia	Buena	Regular	Buena	Muy malo
17	Mamani Pampa Liz	Excelente	Buena	Excelente	Regular
18	Mamani Paye Leidy	Buena	Buena	Buena	Muy malo
19	Morrocco Mamani Mirian	Buena	Buena	Buena	Muy malo
20	Parillo Humpiri Diana	Buena	Regular	Buena	Excelente
21	Quisca Gallegas Nelida	Regular	Regular	Regular	Muy malo
22	Ramos Choque Luz	Buena	Buena	Buena	Muy malo
23	Ramos Luque Fanny	Buena	Buena	Buena	Muy malo
24	Santa Maria Ramos Naysha	Buena	Regular	Buena	Muy malo
25	Urbina Flores Carla	Buena	Regular	Buena	Muy malo
26	Velazquez Mamani Benita	Buena	Regular	Buena	Muy malo

27	Bermejo Flores, Dina Elizabeth	Regular	Regular	Regular	Muy malo
28	Velasquez Velasquez, Yudit	Excelente	Buena	Excelente	Regular
29	Caceres Polloyqueri, Luisa	Regular	Regular	Regular	Muy malo
30	Lopez Zaraza, Danny Gabriel	Buena	Regular	Buena	Malo
31	Mamani Mamani, Zayda	Buena	Regular	Buena	Muy malo
32	Mamani Miraval, Gina Aydee	Buena	Regular	Buena	Malo
33	Mamani Quispe, Margaret	Regular	Buena	Regular	Malo
34	Musaja Ticona, Jarvi Jhonatan	Buena	Excelente	Buena	Muy malo
35	Pareces Hanco, Valery	Buena	Buena	Buena	Muy malo
36	Sante Paricela, Paola	Buena	Excelente	Buena	Malo
37	Ticona Duran, Amanda	Buena	Buena	Buena	Muy malo
38	Bermejo Flores, Dina Elizabeth	Buena	Buena	Buena	Muy malo
39	Caceres Polloyqueri, Meliza	Buena	Buena	Buena	Muy malo
40	Lopez Zaraza, Danny Gabriel	Buena	Buena	Buena	Muy malo
41	Mamani Mamani, Yhomara	Buena	Buena	Buena	Malo
42	Calsin Naca Miriam	Excelente	Regular	Excelente	Malo
43	Chambi Incacoña, Edith Liliana	Buena	Buena	Buena	Excelente
44	Chanini Flores, Elian Rocio	Excelente	Excelente	Excelente	Muy malo
45	Chique Quispe, Silvia Rosa	Buena	Buena	Buena	Muy malo
46	Ccila Parisaca, Ines Rosa	Buena	Buena	Buena	Muy malo
47	Calsin Naca Miriam	Excelente	Excelente	Excelente	Muy malo
48	Chambi Incacoña, Edith Liliana	Regular	Buena	Regular	Muy malo



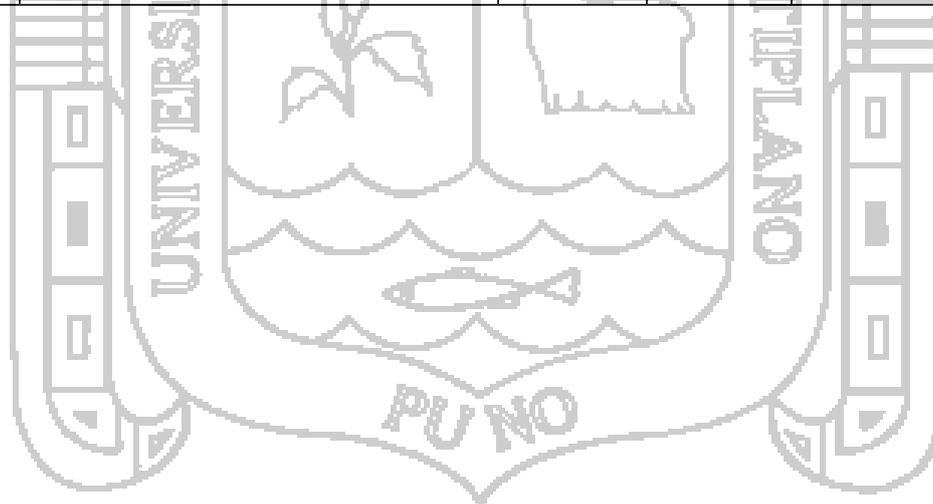
ANEXO N°5

BATERÍA DE TEST DE EVALUACIÓN DE FLEXIBILIDAD

DEL TERCER GRADO

N°	Apellidos y Nombres	Flexibilidad Estática			Flexibilidad Dinámica
		Test Flexión De Tronco	Test De Flexión Profunda	Test De Flexión De Cadera	Test De Elevación De Hombros
01	Apaza Apaza Fernanda	Excelente	Excelente	Excelente	Muy malo
02	Arpa Lerma Rita	Buena	Regular	Buena	Malo
03	Mamani Huaraya Olenca	Regular	Regular	Regular	Malo
04	Capapuja Gomez Iris	Excelente	Regular	Excelente	Muy malo
05	Chambi Coila Elva	Buena	Regular	Buena	Malo
06	Chayña Jallo Jhossy	Excelente	Regular	Excelente	Regular
07	Coyla Quispe Hayde	Buena	Malo	Buena	Muy malo
08	Coyla Yanqui Alexandra	Buena	Regular	Buena	Muy malo
09	Cruz Escobar Milagros	Buena	Regular	Buena	Muy malo
10	Leon Mamani Rosa	Buena	Buena	Buena	Malo
11	Mamania Achata Ana	Buena	Regular	Buena	Muy malo
12	Mita Choque Denise	Buena	Buena	Buena	Malo
13	Monteagudo Cornejo Rafaela	Buena	Buena	Buena	Muy malo
14	Pacompia Quispe Kelli	Regular	Regular	Regular	Muy malo
15	Pancca Vargas Wini	Buena	Regular	Buena	Malo
16	Quispe Gonzales Jessy	Regular	Regular	Regular	Buena
17	Quispe Lerma Wilma	Regular	Regular	Regular	Muy malo
18	Quispe Monteagudo Luz	Buena	Regular	Buena	Muy malo
19	Ruelas Melendez Jhessy	Regular	Buena	Regular	Muy malo
20	Ticona Choque Alma	Buena	Buena	Buena	Muy malo
21	Tisnado Postor Juana	Buena	Regular	Buena	Muy malo
22	Villalta Zapana Carla	Buena	Buena	Buena	Muy malo
23	Acero Venegas, Katy	Buena	Buena	Buena	Muy malo
24	Aguilar Angulo, Lusi	Buena	Regular	Buena	Muy malo
25	Aparicio Asqui, Yenny	Excelente	Buena	Excelente	Malo

26	Arpasi Quispe, Angelica	Regular	Regular	Regular	Malo
27	Auma Acero, Leydi	Buena	Regular	Buena	Excelente
28	Bermejo Flores, Dina Elizabeth	Regular	Regular	Regular	Muy malo
29	Polloyqueri, Caceres Gladys	Buena	Regular	Buena	Muy malo
30	Calsina Espinoza, Zaida	Buena	Regular	Buena	Muy malo
31	Chambilla Condori, Miriam	Excelente	Regular	Excelente	Muy malo
32	Charca Parillo, Mily Mayume	Buena	Regular	Buena	Regular
33	Choque Sosa, Mayumi Lisbeth	Buena	Buena	Buena	Malo
34	Garnica Llanos, Joselin Kelly	Buena	Buena	Buena	Muy malo
35	Hanco Flores, Mariela	Buena	Buena	Buena	Excelente
36	Holguin Ccaso, Evelyn Nataly	Buena	Buena	Buena	Muy malo
37	Huaquisto Balcona, Milena	Excelente	Buena	Excelente	Malo
38	Llano Mamani, Katherin Liseth	Buena	Buena	Buena	Muy malo
39	Lope Yunca, Yhanela Estefany	Excelente	Excelente	Excelente	Malo
40	Lopez Zaraza, Danny Gabriel	Excelente	Regular	Excelente	Malo
41	Mamani Mamani, Zeyda	Buena	Buena	Buena	Muy malo
42	Mamani Miraval, Gina Aydee	Excelente	Buena	Excelente	Muy malo
43	Mamani Pacho, Erica Fabiola	Excelente	Buena	Excelente	Malo
44	Mamani Parillo, Ana Luz	Excelente	Buena	Excelente	Muy malo
45	Mamani Quispe, Margaret	Buena	Buena	Buena	Malo
46	Acero Venegas, Katy	Buena	Buena	Buena	Muy malo
47	Aguilar Angulo, Luisa	Excelente	Excelente	Excelente	Muy malo



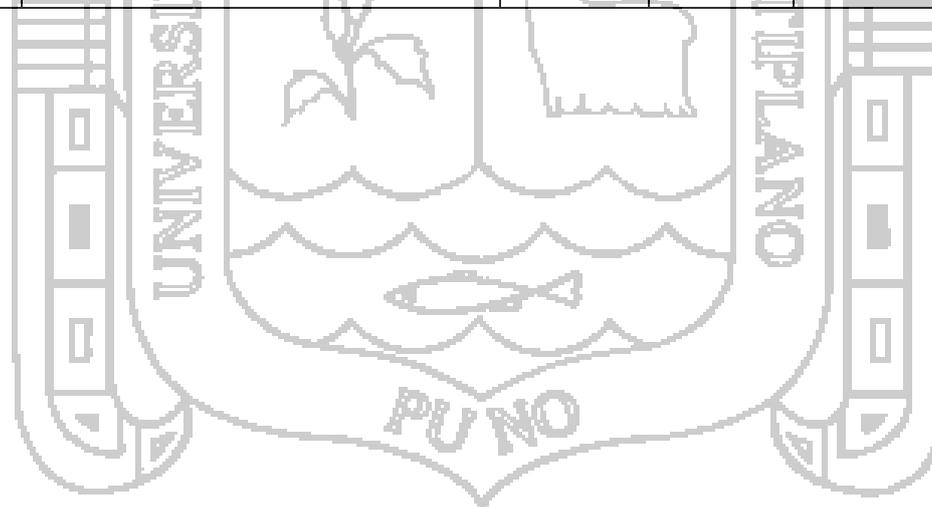
ANEXO N°6

BATERÍA DE TEST DE EVALUACIÓN DE FLEXIBILIDAD

DEL CUARTO GRADO

N°	Apellidos y Nombres	Flexibilidad Estática			Flexibilidad Dinámica
		Test Flexión De Tronco	Test De Flexión Profunda	Test De Flexión De Cadera	Test De Elevación De Hombros
01	Apaza Grande Gabriela	Excelente	Buena	Excelente	Excelente
02	Apaza Valdivia Gardy	Buena	Buena	Buena	Excelente
03	Bustinza Llanqui Bella	Buena	Regular	Buena	Buena
04	Calizaya Flores Alexandra	Regular	Buena	Regular	Muy malo
05	Calla Coyla Eva	Buena	Buena	Buena	Muy malo
06	Calla Quispe Jesús	Buena	Excelente	Buena	Excelente
07	Campos Alvarez Adriana	Regular	Regular	Regular	Regular
08	Castro Ticino Bhill Boris	Excelente	Buena	Excelente	Excelente
09	Choquehuanca Flores Jhina	Buena	Regular	Buena	Excelente
10	Contreras Vilca Alexandra	Regular	Buena	Regular	Regular
11	Espinoza Panca Alison	Excelente	Buena	Excelente	Excelente
12	Flores Ccama Yamile	Buena	Buena	Buena	Regular
13	Llanos Arce Onelia	Buena	Regular	Buena	Excelente
14	Machaca Charaja Marisol	Regular	Malo	Regular	Muy malo
15	Morocco Ccoya Yaqui	Excelente	Regular	Excelente	Malo
16	Nayra Quispe Celeste	Regular	Buena	Regular	Excelente
17	Noa Apaza Monica	Regular	Regular	Regular	Regular
18	Quispe Mamani Lucia	Regular	Excelente	Regular	Buena
19	Quispe Ticona Margarita	Buena	Regular	Buena	Excelente
20	Riveros Chino Nely	Buena	Regular	Buena	Muy malo
21	Roque Lopez Sara	Regular	Buena	Regular	Muy malo
22	Tapia Valencia Susana	Buena	Regular	Buena	Malo
23	Torres Apaza Briana	Buena	Buena	Buena	Buena
24	Viveros Ito Victoria	Buena	Regular	Buena	Excelente
25	Mamani Quispe, Margaret	Buena	Regular	Buena	Excelente

26	Musaja Ticona, Laly Ruth	Buena	Buena	Buena	Malo
27	Pacho Cutipa, Cristina	Buena	Regular	Buena	Regular
28	Palacios Quispe, Ana Isabel	Buena	Regular	Buena	Malo
29	Pareces Hanco, Valery	Regular	Malo	Regular	Muy malo
30	Perez Condori, Doris	Excelente	Buena	Excelente	Muy malo
31	Quispe Huanaco, Dana	Regular	Buena	Regular	Malo
32	Quispe Monzon, Deisy	Buena	Buena	Buena	Regular
33	Quispe Nina, Addy Danitza	Excelente	Excelente	Excelente	Regular
34	Salazar Rejes, Heidy Yosseth	Buena	Buena	Buena	Muy malo
35	Sante Paricela, Paola	Buena	Excelente	Buena	Malo
36	Velasquez Velasquez, Rosmery	Excelente	Buena	Excelente	Malo
37	Vilca Romos, Mrylin Fanny	Excelente	Buena	Excelente	Excelente
38	Villalta Chambi, Milena Nabor	Buena	Excelente	Buena	Muy malo
39	Villaverde Jhauira, Any Yuliana	Excelente	Buena	Excelente	Muy malo
40	Yanapa Mamani, Blanca Liz	Buena	Excelente	Buena	Muy malo
41	Zuñiga Condori, Alondra Brigit	Excelente	Excelente	Excelente	Muy malo
42	Velasquez Velasquez, Yudit	Buena	Buena	Buena	Malo
43	Vilca Romos, Mrylin Fanny	Buena	Regular	Buena	Muy malo
44	Villalta Chambi, Milena Nabor	Buena	Regular	Buena	Malo
45	Villaverde Jhauira, Any Yuliana	Buena	Buena	Buena	Regular
46	Quispe Acero, Erika Yaqueline	Buena	Buena	Buena	Malo
47	Ramos Aduviri, Cintia	Excelente	Excelente	Excelente	Malo



ANEXO N°7

BATERÍA DE TEST DE EVALUACIÓN DE FLEXIBILIDAD

DEL QUINTO GRADO

N°	Apellidos y Nombres	Flexibilidad Estática			Flexibilidad Dinámica
		Test Flexión De Tronco	Test De Flexión Profunda	Test De Flexión De Cadera	Test De Elevación De Hombros
01	AGUILAR CALISAYA, Noorie	Regular	Regular	Regular	Excelente
02	BALCONA NEYRA, Deysi	Excelente	Regular	Excelente	Excelente
03	BUSTINZA SALAZAR, Milene	Buena	Excelente	Buena	Excelente
04	CALISAYA CASTRO, Niorka	Buena	Malo	Buena	Malo
05	CATARI CAHUANA, Shyomara	Regular	Regular	Regular	Malo
06	CHECALLA TICONA, Nicole	Buena	Regular	Buena	Malo
07	CHEVARRIA HUANCA, Tamara	Buena	Buena	Buena	Excelente
08	CHURA FLORES, Luz	Buena	Regular	Buena	Excelente
09	DUEÑAS CHOQUE, Pamela	Excelente	Buena	Excelente	Excelente
10	ESTOFANERO TICONA, Emely	Buena	Regular	Buena	Excelente
11	FIGUEROA CONDORI, Belinda	Excelente	Buena	Excelente	Excelente
12	FLORES FLORES, Ariana Niol	Buena	Regular	Buena	Excelente
13	FUENTES ATENAB, Shosi	Excelente	Buena	Excelente	Excelente
14	GUZMAN LOPEZ, Karen	Excelente	Buena	Excelente	Excelente
15	JIMENEZ QUISPE, Alejandra	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente
16	MAMANI ZEA, Maria Fernanda	Excelente	Buena	Excelente	Malo
17	MARON COILA, Yenifer	Buena	Buena	Buena	Excelente
18	MERMA TAPIA, Melany	Regular	Buena	Regular	Malo
19	MOLLEAPAZA HUANCA,	Regular	Regular	Regular	Excelente
20	PARI YUCRA, Selenia	Regular	Buena	Regular	Buena
21	PARILLO BARRIOS, Yackelin	Buena	Buena	Buena	Excelente
22	PORTUGAL PARI, Ruby	Regular	Regular	Regular	Excelente
23	ACERO SALINAS, Maryori	Excelente	Excelente	Excelente	Malo
24	ANQUISE LOZA, Jamilet	Buena	Buena	Buena	Excelente
25	APAZA TICONA , Alisson	Buena	Regular	Buena	Excelente



26	ARIAS CASTILLO, Karol	Excelente	Buena	Excelente	Malo
27	BUSTINCIO QUISPE, Rosa	Excelente	Buena	Excelente	Muy malo
28	CATACORA MAMANI, Johana	Buena	Buena	Buena	Excelente
29	CHARAJA CAHUARI, Yosy	Buena	Buena	Buena	Excelente
30	CHINO QUISPE, Joselin	Buena	Buena	Buena	Buena
31	CHIPANA RODRIGUEZ, Maria	Buena	Buena	Buena	Excelente
32	CHOQUEHUANCA DUEÑAS,	Buena	Buena	Buena	Malo
33	CHURA ZEA, Maria Fernanda	Regular	Regular	Regular	Buena
34	CONDORI URURI, Adely	Regular	Buena	Regular	Malo
35	CORNEJO ROMERO, Carla	Buena	Buena	Buena	Excelente
36	CUNO AYALA, Maria Del Pilar	Buena	Buena	Buena	Malo
37	ESCOBEDO ARAPA, Kenyi	Buena	Buena	Buena	Malo
38	FLORES ASTETE, Jasmine	Buena	Buena	Buena	Malo
39	FLORES CHINO, Ximena	Buena	Buena	Buena	Malo
40	GUTIERREZ ANCO, Yesenia	Regular	Regular	Regular	Malo
41	HUALLPA ACSARA, Rocio	Regular	Regular	Regular	Muy malo
42	LARICO APAZA, Briseth	Buena	Buena	Buena	Muy malo
43	LOZA TINTAYA, Tania Fiorela	Regular	Regular	Regular	Muy malo
44	MACHACA LOPE, Nohely	Buena	Regular	Buena	Malo
45	GUTIERREZ SALAS, Pamela	Buena	Buena	Buena	Excelente
46	LEON LOPE, Addely Estrella	Buena	Excelente	Buena	Excelente
47	MAMANI CARI, Greys Briset	Buena	Buena	Buena	Excelente
48	MAMANI TICONA, Margareth	Buena	Buena	Buena	Excelente
49	MAMANI YANARICO, Lizeth	Buena	Regular	Buena	Malo

ANEXO N°8

BATERÍA DE TEST DE EVALUACIÓN DE FLEXIBILIDAD

DEL SEXTO GRADO

N°	Apellidos y Nombres	Flexibilidad Estática			Flexibilidad Dinámica
		Test Flexión De Tronco	Test De Flexión Profunda	Test De Flexión De Cadera	Test De Elevación De Hombros
01	APAZA LUPACA, Harumi Abigail	Buena	Buena	Buena	Excelente
02	BARRIONUEVO INGALUQUE,	Buena	Buena	Buena	Excelente
03	CAHUACHIA PILCO, Rutliz	Buena	Buena	Buena	Buena
04	CASTILLO DIAZ, Johana Nayely	Buena	Buena	Buena	Excelente
05	CASTRO ZAPATA, Kathleen	Buena	Buena	Buena	Regular
06	CAYTANO ARNEZ, Mirelly Lucia	Regular	Regular	Regular	Buena
07	CONDORI TOROCAHUA, Stefany	Regular	Buena	Regular	Regular
08	CORONADO COAPAZA, Leslie	Buena	Buena	Buena	Excelente
09	ENRIQUEZ SALAZAR, Melany	Buena	Buena	Buena	Regular
10	FLORES INCA, Yanel Melany	Buena	Buena	Buena	Malo
11	GARNICA ORTEGA, Rosa	Buena	Buena	Buena	Malo
12	HUACHALLA TIQUILLOCA,	Buena	Buena	Buena	Malo
13	HUAMAN VALENCIA, Grettssy	Excelente	Buena	Excelente	Regular
14	HUMPIRI QUISPE, Tatiana	Buena	Buena	Buena	Malo
15	MAMANI MAMANI, Mailyn	Excelente	Buena	Excelente	Malo
16	MAMANI MARCA, Yadhira Anel	Buena	Regular	Buena	Malo
17	MARON MEDINA, Andrea	Regular	Regular	Regular	Malo
18	AGUILAR QUISPE, Adeli Nayely	Regular	Regular	Regular	Muy malo
19	ALATRISTA PONCE, Rosa Anahi	Buena	Buena	Buena	Muy malo
20	ALEMAN LAMA, Patricia Milagros	Regular	Regular	Regular	Muy malo
21	BAZAN DIAZ, Jade Silvana	Buena	Regular	Buena	Malo
22	CANQUI MACHACA, Nayely	Buena	Buena	Buena	Excelente
23	CASQUINO TICONA, Solymar	Buena	Excelente	Buena	Excelente
24	CASTRO RUELAS, Maryori	Buena	Buena	Buena	Excelente
25	CCAMA CHOQUE, Selena	Buena	Buena	Buena	Excelente

26	CCARI FLORES, Cecilia Elizabeth	Buena	Regular	Buena	Malo
27	CHURA CHANA, Karen Fiorela	Buena	Buena	Buena	Excelente
28	CRUZ PACHO, Elizabeth	Excelente	Buena	Excelente	Muy malo
29	FLORES FERNANDEZ, Cinthia	Buena	Buena	Buena	Excelente
30	FLORES ROMAN, Paola Yemira	Buena	Regular	Buena	Excelente
31	GUERRA CANAHUIRE, Luz	Buena	Buena	Buena	Malo
32	HUARACHA CHAMBILLA, Rosa	Regular	Buena	Regular	Excelente
33	LLANOS CCASO, Janeri Paola	Buena	Buena	Buena	Excelente
34	LLANOS CHAMBI, Yanli	Buena	Regular	Buena	Regular
35	LOPE AGUILAR, Lizbeth Mariela	Excelente	Buena	Excelente	Excelente
36	LUJANO SONCO, Ingrid Noelia	Buena	Buena	Buena	Regular
37	MAMANI CHOQUE, Yudit	Excelente	Buena	Excelente	Regular
38	MAMANI MOROCO, Camila	Excelente	Buena	Excelente	Excelente
39	MAMANI JORGE, Heidi	Buena	Regular	Buena	Excelente
40	MAMANI VELASQUEZ, Yaneli	Buena	Regular	Buena	Excelente
41	MENDOZA MAMANI, Yenifer	Regular	Buena	Regular	Excelente
42	LLANOS FLORES, Yadhira	Buena	Excelente	Buena	Excelente
43	LUJANO QUISPE, Joseline	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente
44	MAMANI QUISPE, Nitza	Regular	Regular	Regular	Excelente
45	MENDOZA AGUILAR, Mayely	Excelente	Regular	Excelente	Excelente
46	MOLLINEDO GUZMAN, Eliana	Buena	Excelente	Buena	Excelente
47	MONROY HOLGUIN, Marylin	Buena	Malo	Buena	Malo
48	OHA ACERO, Brit	Regular	Regular	Regular	Malo
49	ORTEGA MAQUERA, Maria	Buena	Regular	Buena	Malo
50	PACHO MENDOZA, Dafne	Buena	Buena	Buena	Excelente
51	PAMO MENDOZA, Vayolet	Buena	Regular	Buena	Excelente

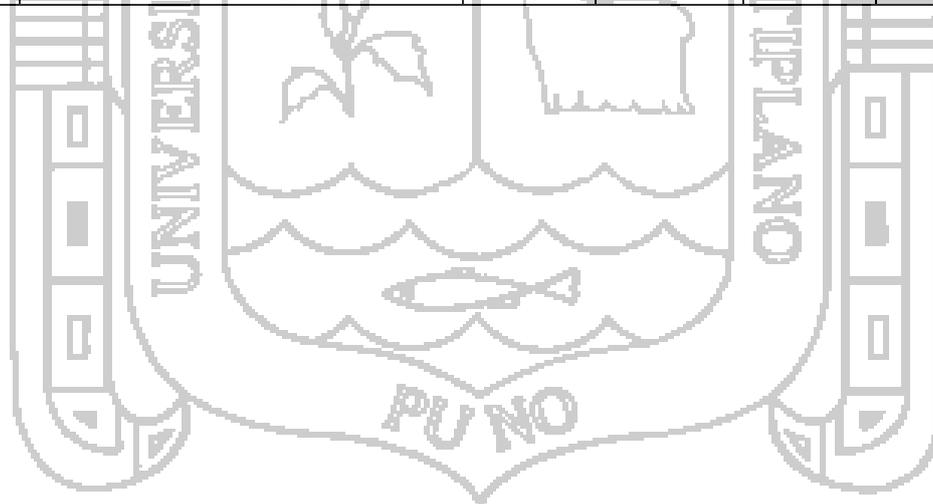
ANEXO N°3

BATERÍA DE TEST DE EVALUACIÓN DE FLEXIBILIDAD

DEL PRIMER GRADO

N°	Apellidos y Nombres	Flexibilidad Estática			Flexibilidad Dinámica
		Test Flexión De Tronco	Test De Flexión Profunda	Test De Flexión De Cadera	Test De Elevación De Hombros
01	Achata Quispe, Maritza	11,07	27,07	11,07	30,07
02	Aguilar Flores, Yoselin	27,05	30,09	27,05	25,02
03	Ari Goyzueta, Maria	18,06	24,01	18,06	24,07
04	Bruna Lizarraga, Fiorela	20,01	13,01	20,01	17,01
05	Cahui Cruz, Vanesa	14,02	27,01	14,02	13,05
06	Castillo Quispewindi, Yanet	21,07	21,07	21,07	26,05
08	Ccañihua Villafuentes	9,02	13,04	9,02	28,05
09	Ccopa Apza, Milagros Karol	21,01	12,07	21,01	21,06
10	Choque Palomino, Grabiela	13,03	17,07	13,03	39,01
11	Churata Aris, Karina Paola	19,02	17,07	19,02	16,01
12	Colque Caseres, Maribel	12,02	17,00	12,02	19,05
13	Coronel Laura, Nelida R.	11,02	12,05	11,02	28,08
14	Cutipa Cutipa, Karol Karen	22,02	21,09	22,02	22,06
15	Cutipa Gordillo, Yesica	16,02	18,03	16,02	23,08
16	Flores Quispe, Aracely	18,04	24,02	18,04	23,02
17	Gallardo Bravo, Alessandra	18,07	20,04	18,07	23,08
18	Gomes Huallpa, Hydenia	1,00	27,07	25,07	49,01
19	Gomes Ordoño, Melania	14,02	27,05	14,02	31,02
20	Mamani Humpire, Lizbeth	22,04	22,03	22,04	29,02
21	Mamani Maron, Yesica	16,06	22,08	16,06	32,01
22	Maquera Arcata, Lytse	24,02	15,05	24,02	33,01
23	Puma Lopez, Gresia Isabel	16,06	22,06	16,06	23,03
24	Quilca Mesta, Ivon	15,05	25,06	15,04	21,01
25	Quispe Sandoval, Corol	14,01	21,02	14,01	28,04
26	Quispe Villafuerte, Desiree	20,01	21,04	20,01	22,07

27	Ramos Challcha, Milagros	15,02	20,00	15,02	22,05
28	Ramos Mamani, Luz Nayeli	17,02	19,03	17,02	17,01
29	Ruelas Quispe, Maria	20,01	14,01	20,01	19,01
30	Salcedo Ilasaca, Rosa Doris	22,03	19,03	23,03	27,04
31	Sante Paricela, Paola	9,01	10,09	9,01	18,01
32	Ticona Duran, Amanda	8,02	21,01	8,02	18,00
33	Torocahua Ramos, Yaquelin	14,02	17,01	14,02	19,02
34	Torres Condori, Maribel	15,08	21,03	15,08	29,06
35	Velasquez Velasquez, Yudit	19,01	28,05	19,01	18,06
36	Vilca Romos, Mrylin Fanny	20,06	31,04	20,06	21,00
37	Villalta Chambi, Milena	21,09	25,06	21,09	22,05
38	Villaverde Jhauira, Any	35,02	28,00	35,02	32,05
39	Yanapa Mamani, Blanca Liz	19,01	22,01	19,01	21,00
40	Zuñiga Condori, Alondra	19,05	28,09	19,05	24,03
41	Charca Parillo, Mily Mayume	22,02	30,04	22,02	25,08
42	Choque Sosa, Mayumi	24,01	26,03	24,01	18,09
43	Garnica Llanos, Joselin Kelly	21,00	33,05	21,00	25,02
44	Hanco Flores, Mariela	26,07	32,06	26,07	29,09
45	Holguin Ccaso, Evelyn	23,01	26,09	23,01	27,06
46	Huaquisto Balcona, Milena	15,01	29,02	15,01	16,09
47	Charca Parillo, Mily Mayume	20,09	28,09	20,09	14,00
48	Choque Sosa, Mayumi	21,06	26,01	21,06	25,01



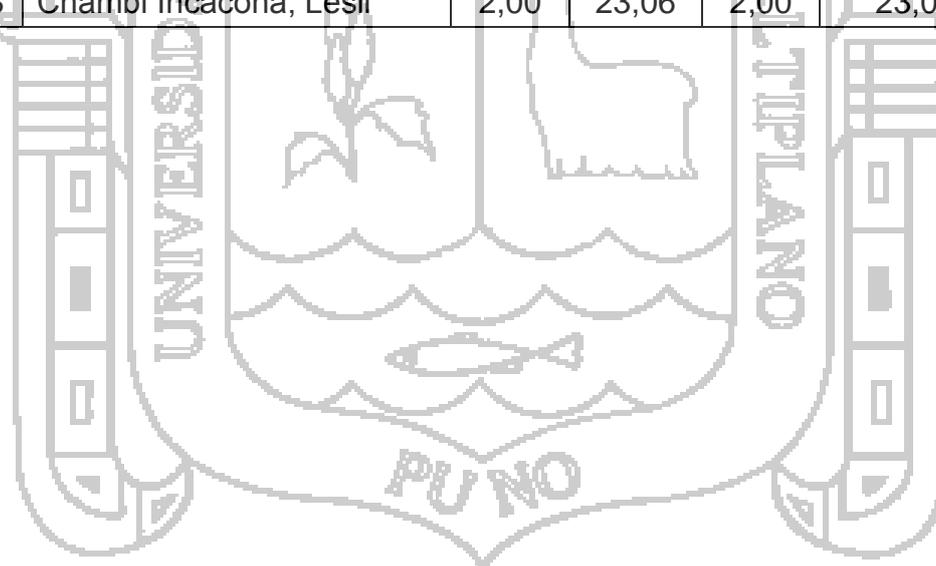
ANEXO Nº4

BATERÍA DE TEST DE EVALUACIÓN DE FLEXIBILIDAD

DEL SEGUNDO GRADO

N°	Apellidos y Nombres	Flexibilidad Estática			Flexibilidad Dinámica
		Test Flexión De Tronco	Test De Flexión Profunda	Test De Flexión De Cadera	Test De Elevación De Hombros
01	Acuña Quispe Rosalinda	10,04	15,03	1,04	32,08
02	Alvarez Pineda Leydy	11,03	25,03	11,03	24,02
03	Apaza Cruz Tania	10,04	18,03	10,04	22,04
04	Benavente Ticona Shakira	13,01	25,05	13,01	17,02
05	Ccama Ticona Pamela	16,01	16,04	16,01	25,05
06	Chambi Callisaya Diana	16,01	20,02	19,01	23,02
08	Chambi Coila Margot	7,01	20,07	7,01	23,04
07	Choque Vargas Yemira	12,01	26,05	12,01	30,08
10	Condori Chayña Yohana	24,03	20,08	24,03	29,08
11	Diaz Manzano Nashely	8,05	8,06	8,05	32,05
12	Equise Ccapa Yency	12,03	18,09	12,03	28,06
13	Galindo Auma Jessie	13,05	23,05	13,05	17,08
14	Gutierrez Mejia Anhie	18,05	17,09	18,05	21,02
15	Lucana Maquer Yuditza	5,03	17,00	5,03	21,06
16	Mamani Checalla Noelia	14,01	18,03	14,01	26,06
17	Mamani Pampa Liz	22,02	24,04	22,02	33,01
18	Mamani Paye Leidy	15,01	27,01	15,01	23,03
19	Morrocco Mamani Mirian	14,03	23,02	14,03	14,02
20	Parillo Humpiri Diana	14,08	12,03	14,08	36,01
21	Quisca Gallegas Nelida	8,01	18,01	8,01	19,01
22	Ramos Choque Luz	18,04	28,02	18,04	18,01
23	Ramos Luque Fanny	20,04	21,06	20,04	19,04
24	Santa Ramos Naysha	19,08	19,02	19,08	26,01
25	Urbina Flores Carla	15,08	13,06	15,08	22,06
26	Velazquez Mamani Benita	15,08	19,02	15,08	18,03
27	Bermejo Flores, Dina Elizabeth	7,03	19,04	7,03	23,07

28	Velasquez Velasquez,	23,02	26,04	23,02	32,03
29	Caceres Polloyqueri, Luisa	9,03	17,02	9,03	23,06
30	Lopez Zaraza, Danny	19,04	18,03	19,04	30,08
31	Mamani Mamani, Zayda	20,03	19,01	20,03	26,02
32	Mamani Miraval, Gina	14,03	17,05	14,03	28,03
33	Mamani Quispe, Margaret	10,02	22,09	10,02	31,05
34	Musaja Ticona, Jara	19,04	31,09	19,04	23,09
35	Pareces Hanco, Valery	16,04	28,05	16,04	23,01
36	Sante Paricela, Paola	14,06	32,02	14,02	29,01
37	Ticona Duran, Amanda	20,04	21,05	20,04	20,08
38	Bermejo Flores, Dina	17,02	26,01	17,02	17,06
39	Caceres Polloyqueri, Meliza	11,03	27,02	11,03	12,01
40	Lopez Zaraza, Danny	13,00	28,09	13,00	22,05
41	Mamani Mamani, Yhomara	14,02	25,01	14,02	29,06
42	Calsin Naca Miriam	26,05	20,02	26,05	27,00
43	Chambi Incacoña, Edith	16,06	24,08	16,06	36,06
44	Chanini Flores, Elian Rocio	26,03	33,01	26,03	19,02
45	Chique Quispe, Silvia Rosa	20,07	24,01	20,07	25,06
46	Ccila Parisaca, Ines Rosa	19,09	27,05	19,09	22,03
47	Calsin Naca Miriam	25,04	38,06	25,04	25,06
48	Chambi Incacoña, Lesli	2,00	23,06	2,00	23,03



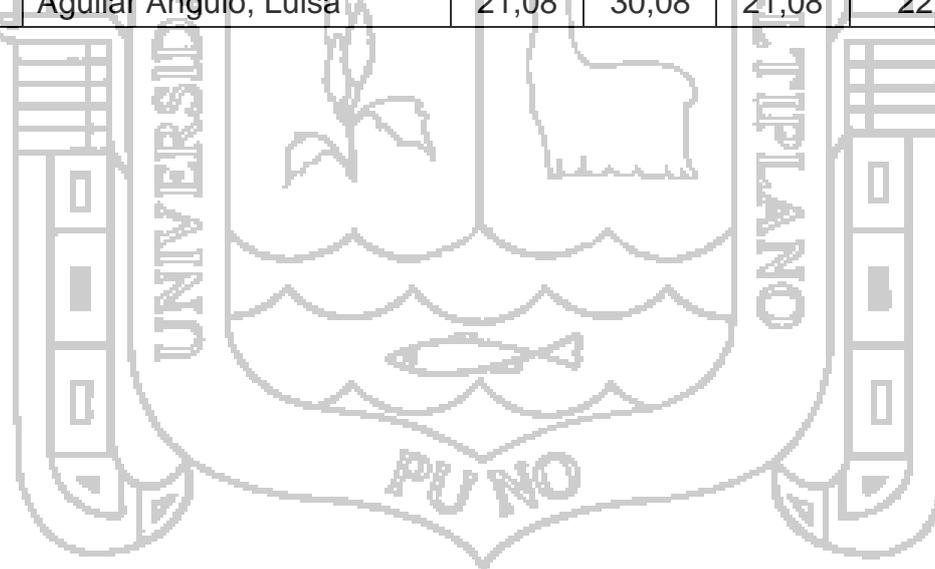
ANEXO N°5

BATERÍA DE TEST DE EVALUACIÓN DE FLEXIBILIDAD

DEL TERCER GRADO

N°	Apellidos y Nombres	Flexibilidad Estática			Flexibilidad Dinámica
		Test Flexión De Tronco	Test De Flexión Profunda	Test De Flexión De Cadena	Test De Elevación De Hombros
01	Apaza Apaza Fernanda	21,08	30,08	21,08	22,05
02	Arpa Lerma Rita	16,06	11,07	16,06	29,01
03	Mamani Huaraya Olenca	9,07	11,02	9,07	28,08
04	Capapuja Gomez Iris	23,04	11,04	24,04	19,01
05	Chambi Coila Elva	20,04	16,08	20,04	29,03
06	Chayña Jallo Jhossy	25,03	19,07	25,03	33,02
07	Coyla Quispe Hayde	13,02	9,04	13,02	23,04
08	Coyla Yanqui Alexandra	17,02	20,03	17,02	25,02
09	Cruz Escobar Milagros	14,02	17,07	14,02	15,08
10	Leon Mamani Rosa	13,07	29,07	13,07	28,04
11	Mamania Achata Ana	12,07	20,04	12,07	17,05
12	Mita Choque Denise	13,03	29,09	13,03	28,05
13	Monteagudo Cornejo	20,04	21,02	20,04	23,05
14	Pacompia Quispe Kelli	10,01	16,00	10,01	22,08
15	Pancca Vargas Wini	14,03	20,01	14,03	28,04
16	Quispe Gonzales Jessy	9,01	16,06	9,01	35,05
17	Quispe Lerma Wilma	10,02	12,09	10,02	25,05
18	Quispe Monteagudo Luz	16,04	15,01	16,04	26,08
19	Ruelas Melendez Jhessy	9,06	22,07	9,06	20,06
20	Ticona Choque Alma	20,03	23,06	20,03	22,04
21	Tisnado Postor Juana	11,01	14,06	11,01	23,07
22	Villalta Zapana Carla	20,01	23,03	20,01	24,08
23	Acero Venegas, Katy	13,05	22,04	13,05	21,02
24	Aguilar Angulo, Lusi	13,02	16,01	13,02	17,06
25	Aparicio Asqui, Yenny	22,04	24,09	22,04	28,03
26	Arpasi Quispe, Angelica	9,01	19,04	9,01	30,03

27	Auma Acero, Leydi	17,03	15,03	17,03	37,05
28	Bermejo Flores, Dina Eli	8,01	12,02	8,01	19,04
29	Polloyqueri, Cace Gladys	13,03	19,02	13,03	25,07
30	Calsina Espinoza, Zaida	12,01	19,03	12,01	20,01
31	Chambilla Condori, Miriam	21,01	15,03	21,01	21,02
32	Charca Parillo, Mily	14,04	16,04	14,04	33,08
33	Choque Sosa, Mayumi	14,05	27,04	14,05	27,05
34	Garnica Llanos, Joselin	13,08	21,04	13,08	20,03
35	Hanco Flores, Mariela	17,03	28,08	17,03	36,03
36	Holguin Ccaso, Evelyn	17,01	26,05	17,01	15,09
37	Huaquisto Balcona, Milena	24,02	28,08	24,02	29,08
38	Llano Mamani, Katherin	13,02	21,03	13,02	25,06
39	Lope Yunca, Yhanela	26,08	33,07	26,08	28,03
40	Lopez Zaraza, Danny	22,02	20,08	22,02	28,04
41	Mamani Mamani, Zeyda	12,09	29,06	12,09	18,08
42	Mamani Miraval, Gina	28,05	23,03	28,05	26,07
43	Mamani Pachó, Erica	22,04	24,03	22,04	28,06
44	Mamani Parillo, Ana Luz	23,09	28,00	23,09	26,09
45	Mamani Quispe, Margaret	20,09	23,02	20,09	29,09
46	Acero Venegas, Katy	18,02	28,02	18,02	26,04
47	Aguilar Angulo, Luisa	21,08	30,08	21,08	22,05



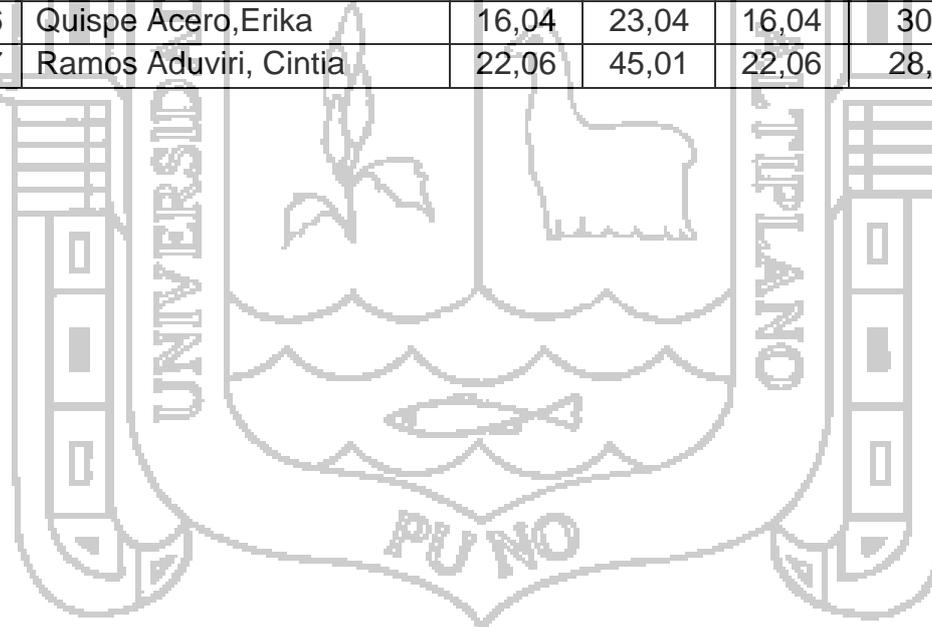
ANEXO N°6

BATERÍA DE TEST DE EVALUACIÓN DE FLEXIBILIDAD

DEL CUARTO GRADO

N°	Apellidos y Nombres	Flexibilidad Estática			Flexibilidad Dinámica
		Test Flexión De Tronco	Test De Flexión Profunda	Test De Flexión De Cadera	Test De Elevación De Hombros
01	Apaza Grande Gabriela	21,08	22,01	21,08	39,01
02	Apaza Valdivia Gardy	17,04	27,02	17,04	55,01
03	Bustinza Llanqui Bella	14,04	18,04	14,04	35,02
04	Calizaya Flores Alexandra	7,04	21,05	7,04	21,05
05	Calla Coyla Eva	19,03	26,04	19,03	18,02
06	Calla Quispe Jesús	19,03	30,01	19,03	52,04
07	Campos Alvarez Adriana	1,04	20,01	1,04	33,04
08	Castro Ticino Bhill Boris	23,03	27,01	23,03	44,08
09	Choquehuanca Flores	17,02	20,01	17,02	38,05
10	Contreras Vilca Alexandra	7,04	21,01	7,04	33,05
11	Espinoza Panca Alison	26,01	25,01	26,01	57,05
12	Flores Ccama Yamile	11,05	23,04	11,05	33,06
13	Llanos Arce Onelia	11,02	13,01	11,02	36,08
14	Machaca Charaja Marisol	9,05	10,02	9,05	25,08
15	Morocco Ccoya Yaqui	27,01	20,01	27,01	29,05
16	Nayra Quispe Celeste	8,05	27,02	8,05	36,01
17	Noa Apaza Monica	6,02	16,06	6,02	32,04
18	Quispe Mamani Lucia	8,03	31,01	8,03	35,03
19	Quispe Ticona Margarita	19,05	15,05	19,05	36,02
20	Riveros Chino Nely	19,01	14,02	19,01	24,07
21	Roque Lopez Sara	10,02	26,06	10,20	24,04
22	Tapia Valencia Susana	14,00	12,02	14,00	29,05
23	Torres Apaza Briana	19,02	22,02	19,02	35,04
24	Viveros Ito Victoria	19,05	20,10	19,05	36,05
25	Mamani Quispe, Margaret	14,01	19,02	14,01	39,02
26	Musaja Ticona, Laly Ruth	16,01	23,01	16,01	29,08

27	Pacho Cutipa, Cristina	17,08	19,02	17,08	32,02
28	Palacios Quispe, Ana	19,00	16,02	19,00	28,09
29	Pareces Hanco, Valery	6,05	9,01	6,05	21,05
30	Perez Condori, Doris	22,00	28,00	22,00	24,09
31	Quispe Huanaco, Dana	10,02	24,50	10,02	31,05
32	Quispe Monzon, Deisy	17,02	29,02	17,02	32,03
33	Quispe Nina, Addy Danitza	25,05	38,02	25,05	34,03
34	Salazar Rejes, Heidy	12,05	26,04	12,05	25,05
35	Sante Paricela, Paola	15,02	31,05	15,02	28,04
36	Velasquez Vela Rosmery	22,03	28,05	22,03	27,04
37	Vilca Romos, Mrylin Fanny	27,09	29,04	27,09	46,07
38	Villalta Chambi, Milena	19,03	32,04	19,03	26,08
39	Villaverde Jhauira, Any	25,09	21,05	25,09	24,02
40	Yanapa Mamani, Blanca	19,03	36,08	19,03	24,05
41	Zuñiga Condori, Alondra	21,08	38,05	21,08	20,01
42	Velasquez Velasquez, Yudit	17,02	23,04	17,02	27,00
43	Vilca Romos, Mrylin Fanny	16,02	20,01	16,02	26,02
44	Villalta Chambi, Milena	20,02	19,01	20,02	28,08
45	Villaverde Jhauira, Any	20,01	22,07	20,01	32,02
46	Quispe Acero, Erika	16,04	23,04	16,04	30,01
47	Ramos Aduviri, Cintia	22,06	45,01	22,06	28,04ç



ANEXO N°7

BATERÍA DE TEST DE EVALUACIÓN DE FLEXIBILIDAD

DEL QUINTO GRADO

N°	Apellidos y Nombres	Flexibilidad Estática			Flexibilidad Dinámica
		Test Flexión De Tronco	Test De Flexión Profunda	Test De Flexión De Cadera	Test De Elevación De Hombros
01	AGUILAR CALISAYA, Noorie	3,10	17,20	3,01	38,06
02	BALCONA NEYRA, Deysi	25,04	18,03	25,04	45,06
03	BUSTINZA SALAZAR, Milene	18,03	31,09	18,03	45,05
04	CALISAYA CASTRO, Niorka	18,01	10,01	18,01	27,02
05	CATARI CAHUANA, Shyomara	10,00	13,05	10,01	30,01
06	CHECALLA TICONA, Nicole	20,01	20,08	20,01	31,02
07	CHEVARRIA HUANCA, Tamara	20,02	21,05	20,02	44,06
08	CHURA FLORES, Luz	19,05	19,06	19,05	47,04
09	DUEÑAS CHOQUE, Pamela	23,04	28,01	23,04	44,05
10	ESTOFANERO TICONA, Emely	13,03	15,02	13,03	38,03
11	FIGUEROA CONDORI, Belinda	22,04	22,04	22,04	39,06
12	FLORES FLORES, Ariana Niol	16,02	19,03	19,02	49,08
13	FUENTES ATENAB, Shosi	26,06	25,08	26,06	41,06
14	GUZMAN LOPEZ, Karen	33,02	27,04	33,02	40,06
15	JIMENEZ QUISPE, Alejandra	28,06	36,05	28,06	37,07
16	MAMANI ZEA, Maria Fernanda	24,06	21,07	24,06	30,08
17	MARON COILA, Yenifer	16,06	21,09	16,06	49,07
18	MERMA TAPIA, Melany	9,02	22,00	9,02	30,08
19	MOLLEAPAZA HUANCA,	9,06	16,04	9,06	44,08
20	PARI YUCRA, Selenia	6,01	21,09	6,01	35,06
21	PARILLO BARRIOS, Yackelin	17,05	27,01	17,05	41,07
22	PORTUGAL PARI, Ruby	5,05	18,08	5,05	56,06
23	ACERO SALINAS, Maryori	21,04	33,04	21,04	31,02
24	ANQUISE LOZA, Jamilet	16,05	26,02	16,05	57,06
25	APAZA TICONA , Alisson	18,05	18,03	18,05	41,03

26	ARIAS CASTILLO, Karol	21,05	24,05	21,05	34,05
27	BUSTINCIO QUISPE, Rosa	21,08	22,08	21,08	22,05
28	CATACORA MAMANI, Johana	12,06	21,01	12,06	41,02
29	CHARAJA CAHUARI, Yosy	16,01	24,07	16,01	40,01
30	CHINO QUISPE, Joselin	13,05	21,09	13,05	35,05
31	CHIPANA RODRIGUEZ, Maria	20,06	28,08	20,06	39,07
32	CHOQUEHUANCA DUEÑAS,	14,08	27,05	14,08	34,00
33	CHURA ZEA, Maria Fernanda	10,03	20,09	10,03	35,06
34	CONDORI URURI, Adely	9,08	26,02	9,08	33,02
35	CORNEJO ROMERO, Carla	19,01	21,00	19,01	38,06
36	CUNO AYALA, Maria Del Pilar	17,06	28,09	17,06	33,00
37	ESCOBEDO ARAPA, Kenyi	16,08	24,08	16,08	30,04
38	FLORES ASTETE, Jasmine	14,09	27,06	14,09	29,00
39	FLORES CHINO, Ximena	11,01	26,02	11,01	31,03
40	GUTIERREZ ANCO, Yesenia	10,02	18,02	10,02	30,06
41	HUALLPA ACSARA, Rocio	7,03	18,02	7,03	11,06
42	LARICO APAZA, Briseth	14,02	21,06	14,02	25,06
43	LOZA TINTAYA, Tania Fiorela	8,01	11,05	8,01	16,03
44	MACHACA LOPE, Nohely	12,01	20,04	12,01	27,06
45	GUTIERREZ SALAS, Pamela	14,06	29,08	14,06	36,02
46	LEON LOPE, Addely Estrella	17,01	31,02	17,01	47,04
47	MAMANI CARI, Greys Briset	13,03	23,04	13,03	41,05
48	MAMANI TICONA, Margareth	19,02	26,03	19,02	41,08
49	MAMANI YANARICO, Lizeth	15,03	18,03	15,03	31,06

ANEXO N°8

BATERÍA DE TEST DE EVALUACIÓN DE FLEXIBILIDAD

DEL SEXTO GRADO

N°	Apellidos y Nombres	Flexibilidad Estática			Flexibilidad Dinámica
		Test Flexión De Tronco	Test De Flexión Profunda	Test De Flexión De Cadera	Test De Elevación De Hombros
01	APAZA LUPACA, Harumi Abigail	12,06	21,01	12,06	41,02
02	BARRIONUEVO INGALUQUE,	16,01	24,07	16,01	40,01
03	CAHUACHIA PILCO, Rutliz	13,05	21,09	13,05	35,05
04	CASTILLO DIAZ, Johana Nayely	20,06	28,08	20,06	39,07
05	CASTRO ZAPATA, Kathleen	14,08	27,05	14,08	34,00
06	CAYTANO ARNEZ, Mirelly Lucia	10,03	20,09	10,03	35,06
07	CONDORI TOROCAHUA, Stefany	9,08	26,02	9,08	33,02
08	CORONADO COAPAZA, Leslie	19,01	21,00	19,01	38,06
09	ENRIQUEZ SALAZAR, Melany	17,06	28,09	17,06	33,00
10	FLORES INCA, Yanel Melany	16,08	24,08	16,08	30,04
11	GARNICA ORTEGA, Rosa	14,09	27,06	14,09	29,00
12	HUACHALLA TIQUILLOCA,	11,01	26,02	11,01	31,03
13	HUAMAN VALENCIA, Grettssy	22,03	21,09	22,03	32,05
14	HUMPIRI QUISPE, Tatiana	13,04	26,06	13,04	29,01
15	MAMANI MAMANI, Mailyn	29,08	26,07	29,80	31,05
16	MAMANI MARCA, Yadhira Anel	15,06	18,06	15,06	29,00
17	MARON MEDINA, Andrea	10,02	18,02	10,02	30,06
18	AGUILAR QUISPE, Adeli Nayely	7,03	18,02	7,03	11,06
19	ALATRISTA PONCE, Rosa Anahi	14,02	21,06	14,02	25,06
20	ALEMAN LAMA, Patricia Milagros	8,01	11,05	8,01	16,03
21	BAZAN DIAZ, Jade Silvana	12,01	20,04	12,01	27,06
22	CANQUI MACHACA, Nayely	14,06	29,08	14,06	36,02
23	CASQUINO TICONA, Solymar	17,01	31,02	17,01	47,04
24	CASTRO RUELAS, Maryori	13,03	23,04	13,03	41,05
25	CCAMA CHOQUE, Selena	19,02	26,03	19,02	41,08
26	CCARI FLORES, Cecilia Elizabeth	15,03	18,03	15,03	31,06
27	CHURA CHANA, Karen Fiorela	17,03	29,08	17,03	37,05

28	CRUZ PACHO, Elizabeth	23,01	26,07	23,01	3,04
29	FLORES FERNANDEZ, Cinthia	15,01	23,04	15,01	48,01
30	FLORES ROMAN, Paola Yemira	19,04	14,01	19,04	37,02
31	GUERRA CANAHUIRE, Luz	19,03	23,03	19,03	29,08
32	HUARACHA CHAMBILLA, Rosa	8,04	23,03	8,04	46,04
33	LLANOS CCASO, Janeri Paola	19,01	28,09	19,01	37,02
34	LLANOS CHAMBI, Yanli	13,04	17,05	13,04	34,09
35	LOPE AGUILAR, Lizbeth Mariela	24,01	26,06	24,01	40,01
36	LUJANO SONCO, Ingrid Noelia	12,04	29,07	12,04	32,00
37	MAMANI CHOQUE, Yudith	23,07	30,09	23,07	33,07
38	MAMANI MOROCO, Camila	23,04	26,07	23,04	47,05
39	MAMANI JORGE, Heidy	14,06	16,09	14,06	37,07
40	MAMANI VELASQUEZ, Yaneli	19,03	17,05	19,03	45,08
41	MENDOZA MAMANI, Yenifer	4,04	24,01	4,04	49,05
42	LLANOS FLORES, Yadhira	20,04	37,04	20,04	43,06
43	LUJANO QUISPE, Joseline	26,06	39,05	26,06	47,03
44	MAMANI QUISPE, Nitza	3,10	17,20	3,01	38,06
45	MENDOZA AGUILAR, Mayely	25,04	18,03	25,04	45,06
46	MOLLINEDO GUZMAN, Eliana	18,03	31,09	18,03	45,05
47	MONROY HOLGUIN, Marilyn	18,01	10,01	18,01	27,02
48	OHA ACERO, Brit	10,00	13,05	10,01	30,01
49	ORTEGA MAQUERA, Maria	20,01	20,08	20,01	31,02
50	PACHO MENDOZA, Dafne	20,02	21,05	20,02	44,06
51	PAMO MENDOZA, Vayolet	19,05	19,06	19,05	47,04

EVIDENCIAS DE LA INVESTIGACIÓN





