

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



**“ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CONDICIÓN FÍSICA EN
ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PRIMARIA N° 70024 LAYKAKOTA DE LA CIUDAD DE
PUNO”**

TESIS

PRESENTADA POR:

JHON WILLIAN QUISPE MAYTA

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN FÍSICA**

PROMOCIÓN: 2009-II

PUNO-PERÚ

2013

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

“ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES
DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA N° 70024
LAYKAKOTA PUNO-2011”

JHON WILLIAN QUISPE MAYTA

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO
EN EDUCACIÓN FÍSICA

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

Presidente

Dr. YONY MARTÍN PINO VANEGAS

Primer Miembro

Mg. JOSÉ DAMIÁN FUENTES LÓPEZ

Segundo Miembro

M.Sc. PORFIRIO LAYME CUTIPA

Directora de Tesis

Dra. JUANA LUCILA SANCHEZ MACEDO

Asesora de Tesis

Dra. JUANA LUCILA SÁNCHEZ MACEDO

Área: Educación física, deporte y recreación
Tema: Actividad física para todos

DEDICATORIA

Con mucho cariño y eterna gratitud a mi querido padre Sr. **Bernardino Julio Quispe Solis** que desde el cielo me ilumina y me da mucha fuerza y fortaleza para continuar con mi vida profesional.

A mi Madre **Silveria Mayta Quispe**, quien con su sacrificada e invaluable labor hizo posible alcanzar la concretización de mi deseo tan anhelado de ser un profesional

A mis hermanos: Nazia, Julio Cesar y Hugo por otro lado a mi sobrinita Yamile y con mucho amor y cariño a mi enamorada Milagros. Finalmente a mis familiares por su apoyo, aliento en los momentos más difíciles de mi vida.

Jhon Willian Quispe Mayta

AGRADECIMIENTOS

Expreso mi profundo y mi más sincero agradecimiento y gratitud a:

A la Universidad Nacional del Altiplano a los Docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación y en especial a los Docentes de la **Escuela Profesional de Educación Física** quienes impartieron sus conocimientos durante toda mi formación profesional.

A los miembros del Jurado Calificador: D.r Yony Martín Pino Vanegas, Mg. José Damián Fuentes López y al M.Sc. Porfirio Layme Cutipa.

En su labor de dirección agradezco a la profesora Lucila Sánchez Macedo por su estímulo constante y generosidad recibida, poniendo a mi disposición todo el material necesario y los medios imprescindibles para realizar mi investigación.

Un profundo agradecimiento a todas aquellas personas que directa o indirectamente me apoyaron para poder plasmar el presente trabajo de tesis.

A todos ellos, muchas gracias.

Jhon Willian Quispe Mayta

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN.	07
INTRODUCCIÓN.	08

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción del Problema	09
1.2. Definición del Problema	11
1.3. Limitaciones de la Investigación	12
1.4. Justificación del problema	12
1.5. Objetivos de la Investigación	13

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación	15
2.2. Sustento Teórico	17
2.3. Glosario de Términos Básicos	46
2.4. Sistema de Variables	47

CAPITULO III

DISEÑO METODOLOGICO DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo y Diseño de investigación	48
3.2. Población y Muestra de Investigación	49
3.3. Ubicación y Descripción de la Población	51
3.4. Técnicas e instrumentos de Recolección de Datos	51

3.5. Recolección de datos	52
3.6. Plan de Tratamiento de los Datos	53

CAPITULO IV

ANALISIS Y RESULTADOS DE LA INVESTIGACION

4.1. Generalidades de la Investigación	54
--	----

CONCLUSIONES

SUGERENCIAS

BIBLIOGRAFIA

ANEXOS



RESUMEN

El presente trabajo de Investigación titulado **“ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CONDICIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA N° 70024 LAYKAKOTA DE LA CIUDAD DE PUNO”**. Tiene como objetivo general determinar las características de la Actividad Física y la condición física de Estudiantes de la Institución Educativa. El diseño del estudio fue descriptivo diagnóstico. En la parte evaluativa de esta investigación se ejecutó en la I.E.P N° 70024 Laykakota, como parte del proyecto crecer con salud y esperanza en el altiplano. La muestra fue constituida por 68 niños y 107 niñas, con edades comprendidas entre los 9 y 12 años. Por un lado la variable Actividad Física fue evaluada a través del cuestionario de Baecke para escolares. . Mientras que la condición física fue evaluada a través de los test de la Batería Eurofit para escolares. En la variable actividad física las niñas se caracterizan por encontrarse en categoría como: nunca un 17%; raramente un 27%; algunas veces un 37%; frecuentemente un 13 %; muy frecuentemente un 6 % de niñas; Y del total de la muestra. Los niños se caracterizan por estar en categoría como: nunca un 13 %; raramente un 26%; algunas veces un 38%; frecuentemente un 15%; muy frecuentemente un 8% de niños del total de la muestra. En la variable condición física las niñas se caracterizan por encontrarse en categoría excelente un 23%; en categoría muy bueno un 20%; en categoría buena un 10%; en categoría regular un 08% de niñas; en categoría mala un 17% y finalmente en categoría muy mala el 22% de niñas del total de la muestra. Los niños se caracterizan por estar en categoría excelente el 22%; en categoría muy bueno el 20%; en categoría buena el 9%, en categoría regular el 11%; en categoría mala el 18% y en categoría muy mala el 20% de niños del total de la muestra.

INTRODUCCIÓN

El propósito de esta investigación fue Identificar las características de la Actividad Física aplicando el cuestionario de Baecke demostrando la Práctica Deportiva, Frecuencia de desplazamiento a pie, desplazamiento en bicicleta y de ver televisión, del mismo modo identificar las características de la condición física aplicando el método de la Batería Eurofit demostrando el rendimiento motor de: la fuerza dinámica en la extremidad superior y del tronco, la velocidad de desplazamiento el equilibrio estático y la resistencia cardiorrespiratoria en una muestra de niños y niñas entre las edades de 9 a 12 años de la I.E.P N° 70024 Laykakota Puno. Esta tesis consta de los siguiente.

El capítulo I planteamiento del problema de investigación, presenta la relevancia de este estudio, la descripción, la definición del problema, limitaciones de la investigación, la justificación del problema, que nos da una orientación sobre el tema a estudiar y los objetivos de la investigación.

En el capítulo II marco teórico, se exponen los antecedentes de la investigación, el sustento teórico de las variables de composición corporal y condición física, el glosario de términos básicos, la hipótesis general y específica y finalmente el sistema de variables.

El capítulo III diseño metodológico de la investigación, presenta el tipo y diseño de ésta investigación, la población y muestra, la ubicación y descripción de la población, las técnicas e instrumentos de recolección de datos y el plan de recolección de datos.

El capítulo IV presenta los resultados de investigación, con dos apartados (presentación y análisis), donde se presentan los resultados de la variable composición corporal y la variable condición física, las conclusiones a las cuales este trabajo ha llegado, las sugerencias y por último la bibliografía y los anexos.



CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción Del Problema.

La necesidad de evaluar la actividad física en los alumnos de nuestra región responde a la finalidad de conocer, en primer lugar cual es el nivel habitual de actividad física de la población educativa.

El mundo en que vivimos, nos lleva irremediablemente al sedentarismo y ello influye sobre la salud, ya que suele acompañarse de otros factores de riesgo como la obesidad, el alcohol, el tabaco, etc. Por todo ello, dentro de todas las responsabilidades importantes que tiene un gobierno, una de ellas es la de dar a toda la población la posibilidad de practicar un deporte o ejercicio físico para mejorar su salud.

El aumento de enfermedades crónicas (no transmisibles) en todo el mundo ha sido calificado de epidemia por la Organización mundial de la Salud (OMS). La ausencia de la actividad física es considerada actualmente como uno de los factores principales de riesgo para desarrollar enfermedades no transmisibles, además de contribuir a la enfermedad, la inactividad presenta costos económicos directos de gran envergadura así como los indirectos debido a la morbilidad y a la pérdida de productividad.

La inactividad física como problema de salud pública es relativamente reciente y presenta un incremento importante en únicos países del mundo, especialmente en aquellos en vías de desarrollo que presentan un incremento económico continuo en los últimos años. a la par del desarrollo tecnológico, los niños son más sedentarios, aumentando la prevalencia de sobrepeso y obesidad en todo el mundo, incluyendo a los países en vías de desarrollo, como el caso del Perú, que no escapa ileso de estos flagelos que son producto de la modernización.

En la actualidad en nuestra región Puno y en nuestro país es importante tener una información acerca del nivel en el cual se encuentra la condición física y cuanto es el nivel y las formas de práctica de la actividad física.

Vale decir que problema de la actividad física y la condición física de los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 70024 Laykakota de esta ciudad de puno. Concretamente se pudo observar cuando se realizó las practicas pre profesionales, en el cual se tuvo un primer contacto con la realidad de los estudiantes encontrándose así diversos casos y realidades como, contextura delgada, problemas de índole cardiovascular, El aumento de peso corporal por un desbalance entre el

ingreso y el gasto de calorías, obesidad, disminución de la elasticidad y movilidad articular, enlentecimiento de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares, sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal.

Finalmente se diría que es un hecho bien aceptado que la infancia es la época de la vida apropiada para inculcar hábitos y comportamientos saludables. Son en las clases de Educación Física donde se edifica un espacio de fuerte ligazón con una vida más activa y productiva. En este contexto, el profesor de educación Física adquiere una importancia relevante para los niños, si consigue ayudarlos a construir para si un mundo más activo, divertido y saludable.

Estas son la razones por las que generan la inquietud de realizar un trabajo de investigación que permita identificar las características de las variables Actividad física y Condición física, especialmente en niños de 10 a 12 años y con procedencia de estratos socioeconómicos bajos, con el fin de poder brindar un diagnostico sobre el estado en que se encuentran.

1.2. Definición Del Problema.

Esta investigación pretende responder a la siguiente interrogante:

¿Cuáles son las características de la Actividad Física y de la Condición Física de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Primaria N° 70024 Laykakota Puno-2011?

1.3. Limitaciones de la Investigación.

En el presente estudio de investigación los resultados obtenidos se limitan a los alumnos del 5° y 6° grado de ambos sexos entre las edades de 9, 10, 11 y 12 años concerniente al año académico 2011, que pertenecen a la Institución Educativa Primaria N° 70024 Laykakota de la ciudad de Puno, proporcionando las variables de Actividad Física y Condición Física a través de métodos utilizados para la edad escolar.

1.4. Justificación De La Investigación

El presente trabajo de investigación se propone caracterizar la variable de estudio actividad física y la condición física de los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 70024 Laykakota Puno.

Considerando el primer criterio de Convivencia podremos informar que dicha investigación ayuda de mucho a los estudiantes en especial a los del V Ciclo de la Institución Educativa Primaria N° 70024 laykakota. Por otro lado considerando el criterio de Relevancia Social dicha investigación ayudara de mucho en la formación de los escolares como una mejora Lógicamente se utilizara unos test o cuestionarios que brindaran llegar mediante estos a conclusiones lógicas acerca de la práctica o hábitos de actividad física

Por otro lado según el criterio de Implicancia investigación brindara apoyo a los estudiantes ya que podrán saber en qué estado se encuentran y las condiciones de los estudiantes con respecto a su estado de salud y básicamente una vez evaluado lograremos brindar consejos de calidad de vida y la importancia de la práctica de la

actividad física. Y así el desempeño óptimo en cuanto se refiere a llevar una vida saludable y desde luego prevenir enfermedades a futuro.

Cabe mencionar considerando el criterio de Valor Teórico se dirá cual importante es la actividad física porque es uno de los factores más importantes en el mantenimiento de la salud, por lo tanto que su práctica debe realizarse a lo largo de la vida. El ejercicio físico, no solo estimula el sistema muscular, también actúa funcionalmente sobre el cerebro y las estructuras superiores de la corteza cerebral, el sistema cardiovascular, el respiratorio, el endocrino, el metabolismo, incluyendo el sistema digestivo que precisamente es cargado funcionalmente después de los ejercicios físicos.

Por último considerando el criterio de Utilidad Metodológica los resultados de esta investigación intentaran contribuir al esclarecimiento y la profundización sobre la importancia del estado de condición física y concientizar a la sociedad sobre la vital importancia que tiene la actividad física. Al tener una actividad física continua se puede prevenir las futuras enfermedades y que dará tener un cuerpo saludable y ser aporte fundamental en el desarrollo de la sociedad.

1.5. Objetivos De La Investigación

1.5.1. Objetivo General.

Determinar las características de la actividad física y la condición física en los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Primaria N° 70024 Laykakota Puno-2011.

1.5.2. Objetivos Específicos.

1. Analizar las características de la frecuencia de práctica deportiva en los estudiantes.
2. Identificar las características de las opciones deportivas frecuentemente practicadas en los estudiantes.
3. Identificar las características de la frecuencia de ver televisión en los tiempos libres en los estudiantes.
4. Describir las características de la frecuencia Desplazamiento a Pie de la casa para la escuela en los estudiantes.
5. Conocer las características de la frecuencia del Desplazamiento en Bicicleta en sus tiempos libres en los estudiantes.
6. Identificar el nivel de flexibilidad en los estudiantes.
7. Evaluar el nivel de presión manual en los estudiantes.
8. Diagnosticar el nivel de salto horizontal sin carrera en los estudiantes.
9. Analizar el nivel de la flexión de brazos en los estudiantes.
10. Establecer el nivel de la carrera de va y viene en los estudiantes.
11. Evaluar el nivel de equilibrio en los estudiantes.



CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.

Revisada la biblioteca especializada de la Facultad de Educación de la UNA- Puno se ha encontrado antecedentes que determinen y se ocupen acerca de la actividad física y condición física. Excepto algunas tesis que se acercaban pero no los considere, sin embargo si se encontraron algunas que guardan relación por separado.

Existe trabajo de investigación en la facultad de ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, denominado resultados de los contenidos desarrollados en Educación Física sobre Condición Física en estudiantes del primer año del Bachillerato de centro Educativo Secundario Gran Unidad Escolar San Carlos Puno-2010 plantea como objetivo analizar y determinar el resultado de los

contenidos desarrollado en Educación Física sobre Condición Física en estudiantes del primer año durante un semestre en el centro Educativos secundario GUESC Puno 2001 en una muestra de 100 alumnos en un diseño descriptivo transversal legando a concluir que en el test de fondo un 22% se ubica en bajo promedio, un 41% se ubica en promedio y un 37% se ubica en promedio alta y en la prueba de flexibilidad un 18% se ubica en bajo promedio, un 45% se ubica en promedio y un 38% se ubica en promedio alta. Maquera, (2001).

En la tesis de : Bustamante Alcibíades, (2011). ¿Cómo crecen y se desarrollan los niños y adolescentes en la merced y san ramón? Tomando como objetivo general, describir de manera interactiva la actividad física y el desempeño motor en función de la edad y el género sexual en escolares de educación básica regular de los distritos de la Merced y San Ramón (Chanchamayo). Llegando a concluir que mas del 89% de escolares de ambos sexos pertenecientes a ambos distritos practican alguna modalidad deportiva, un 26% en ambos sexos ven televisión en los tiempos libres, y un porcentaje importante se desplaza a pie de su casa para la escuela. Por otro lado en lo que concierne al desempeño motor llega a las conclusiones siguientes, los resultados del análisis revelan diferencias en el padrón de comportamiento de los valores medios de las diferentes pruebas, se evidencia un predominio de los valores medios más elevados de los varones en la mayoría de las pruebas, demostrando un deformismo sexual en el desempeño motor.

En la tesis de Velásquez Elsa, (2004). El “Uso del tiempo libre de los alumnos del cuarto grado del C.E.S Gran unidad escolar “San Carlos” de la ciudad de puno, planteo como enunciado lo siguiente “Cuál es el uso del tiempo libre de los alumnos

del 4º grado del CES. Gran Unidad escolar San Carlos” “Cuales son las principales actividades, que realiza durante el tiempo libre los alumnos del 4º Grado del CES. “Gran Unidad Escolar San Carlos” tomando como objetivo. Determinar el uso del tiempo libre de los alumnos del 4º Grado del C.E.S Gran unidad escolar “San Carlos” de la ciudad de puno, en dicha investigación no se encuentra la hipótesis y utiliza un diseño descriptivo simple, en una muestra de 436 alumnos de las Secciones de A hasta la L llegando a concluir que los alumnos del 4º Grado hacen el uso del tiempo libre de la siguiente manera: en el deporte practican mas el fútbol y básquet, en las actividades de recreación: en mayor porcentaje se dedican a los paseos, campamentos y otros y en las actividades de recreación–diversión, hacen el uso del tiempo libre asistiendo a los pimboles, discotecas, cine bailes sociales y las otras actividades en un menor porcentaje.

2.2. Sustento Teórico.

2.2.1. Actividad Física

García Enríquez, (1998). Afirma que es una Acción consciente e intencionada que realizan las personas de forma individual o colectiva, que en mayor o menor medida los factores las cuales son movimiento, juego y agonismo este ultimo referido a la confrontación de uno mismo, con los demás o con la naturaleza. El factor movimiento es inherente a la actividad y las características de esta vendrán determinadas por la ausencia o predominancia de los otros dos factores.

Caspersen, (1985). Afirma que es Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto de energía.

Devis, (2000). Afirma que es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea.

Considerando cada una de estas definiciones, diríamos que la actividad física comprende diferentes dimensiones, formas y/o subcategorías.

Cuadro N° 01
Dimensiones y categorización de la Actividad Física

DIMENSIONES			CATEGORIZACION			
DE CASA			MECANICA	METABOLICA		
DE TRASPORTE			contracción isométrica(sin movimiento)	aerobioca	anaerobica	
TIEMPO LIBRE				La glucosis	alactica	lactica
Actividades deportivas	Actividades recreativas	Actividades de entrenamiento o ejercicio	contracción isotónica(con movimiento)	El ciclo de krebs Cadena respiratoria	energía inmediata a través del trifosfato adenosina (ATP) y la fosfocreatina (CrP)	pruebas de corta duración e intensidades elevadas como el sprint

Fuente: Garcia Enriquez. 1998,97.
Elaborado por: Quispe Jhon, 2011.

A) Actividad Física En Niños Y Niñas De 6 A 12 Años

La actividad física nos ayuda a sentirnos más relajados y mejor con nosotros mismos, además más preparados para aprender en clase, tener un peso saludable y desarrollar y mantener vuestros huesos, músculos y articulaciones sanos.

Las niñas y niños de 6 años a más deben practicar mucho deporte durante toda la semana, como mínimo realizar una hora al día de ejercicio moderado como por ejemplo baloncesto, fútbol, saltar a la comba, caminar rápido o andar en bicicleta. También es muy importante la ayuda de nuestros padres en las tareas de la casa como ayudar en la cocina, poner la mesa, lavar el coche, y si cuentan alguna mascota sacarla a pasear o cuidar de ella, así estará ejercitando nuestro cuerpo y no ser sedentarios.

Es muy importante que no se pase más de una hora seguida sin realizar ninguna actividad física, como por ejemplo cuando está jugando mucho tiempo al ordenador, viendo la tele, video-juegos. Solo debe de pasar horas sin hacer ejercicio cuando se está durmiendo.

Las niñas y niños que vais a la escuela deben de tener como mínimo 30 minutos o una hora de ejercicio al día repartida de la siguiente manera: 15 minutos de actividad vigorosa continua que quiere decir realizar una actividad fuerte, como la que hacen en las clases de educación física, en el recreo, jugando al aire libre o juegos en grupo organizados. 9 a 12 años: juegos y actividades como correr, bailar, nadar, comba, subir escaleras. Estas actividades se llaman aeróbicas porque obligan a vuestros músculos a utilizar oxígeno. Las niñas y niños y los adolescentes devén realizar todos los días como mínimo 60 minutos de ejercicio moderado y vigoroso.

2.2.2. Dimensiones de la Actividad Física Según a la Vida Cotidiana.

2.2.2.1 El Tiempo Libre.

Velázquez, (2004). Afirma que el tiempo libre es el espacio temporal (tiempo excedente) que al persona deja de realizar su actividad principal ya sea por vocación o por compromiso en forma dedicada fundamental a la obtención de los medios de vida o para alcanzarlo en la posterioridad.

Pero tiempo libre, puede tener respuesta adecuada en la recreación dirigida, orientada y canalizado profesionalmente. Este último se hace tan necesario ya que en el ámbito individual y nivel colectivo. En los países industrializados se habla inclusive de una verdadera civilización de acto, en la que planifica del tiempo libre una relevancia fundamental para lograr el equilibrio humano. Proporcionando descanso, diversión y participación social voluntaria. Pero el tiempo libre como sinónimo de la diversión, no basta. El tiempo libre efectivo nos lleva a una participación de nuestra comunidad.

2.2.2.2. Actividad Deportiva:

Joaquín. (2003). Afirma La palabra deporte viene de “depuesto” deportar, que eran utilizados para denominar a las actividades físicas, el deporte y la diversión. El deporte es una actividad humana que satisface la necesidad de movimiento, de estar en permanente actividad, y que mejor representa la confraternidad y sinceridad. Lleno de satisfacciones y frustraciones, su finalidad es ejercitar al individuo en tiempos libres, desarrollando habilidades y destrezas generales y especiales.

Significa recreación pasa tiempo, placer, ejercicio físico, generalmente al aire libre, practica individual o colectiva para vencer un adversario o superar una marca con armas nobles y legales, respetando ciertas reglas y normas. Educación física y deporte tienen existencia paralela, pero metas diferentes.

Joaquín. (2003). La primera, como busca beneficios generales de preparación para la sociedad moderna, el segundo, en cambio es búsqueda de constante de la especialización, de alto rendimiento, de las máximas capacidades, habilidades y destrezas súper desarrolladas para acciones específicas, no lo entereza lo humano, sino el resultado

La actividad deportiva es el conjunto de tareas propias del deporte o ejercicio, recreo, pasatiempo para superar una marcha o vencer un adversario; esta sujeto a reglas, competencias.

Ejemplo:

- Deporte de competencia olímpica
- Deporte colectivo
- Ejemplo, fútbol, voleibol y básquetbol.
- Deporte individual

2.2.2.3. La frecuencia de Desplazamiento a Pie

Bustamante, (2003). Afirma La frecuencia de desplazamiento a pie de la casa para la escuela, es el segundo modo de transporte analizado es el desplazamiento a pie. Destaca por lo saludable que es, lo económico y la ventaja de no depender de ningún aparato que no sean los zapatos. Su principal desventaja es la baja velocidad que se consigue.

2.2.2.4. La frecuencia de desplazamiento en bicicleta

El medio analizado es la bicicleta las cualidades de este medio de transporte; simplemente resumir su economía, su facilidad de manejo, su agilidad, su velocidad, su idoneidad para todas las edades, sus beneficios para la salud y el respeto al medio ambiente. Su desventaja más clara es la seguridad, tanto del ciclista en el trayecto como ante el robo durante el estacionamiento. También se ve perjudicada ante grandes pendientes

2.2.2.5. La frecuencia de ver televisión

La televisión se ha convertido en uno de los pasatiempos más importantes y de mayor influencia en la vida de los niños. Los niños almacenan todo tipo de información que reciben, sean de la escuela, de sus padres, de un cuento... y por supuesto, de la televisión. Por esa razón, el hábito de ver la televisión todos los días está despertando una gran preocupación por parte de muchísimos padres sobre la calidad de los contenidos que están siendo asimilados por sus hijos, como también sobre qué postura deben tener delante de sus hijos cuanto a la costumbre de ver la televisión es una fuente efectiva para la formación de actitudes, adquisición de habilidades y la formación del comportamiento del niño. Es un medio de socialización. Los niños ven a la tele para distraerse, reducir las tensiones, y obtener información. Además, hay niños que ven la televisión porque desde muy temprana edad les fue impuesta y a ellos no les queda otro remedio.

2.2.3. Tipos de Actividades Físicas Según a sus Exigencias.

Al pretender realizar una clasificación, se observa que las exigencias físicas que requieren unas y otras actividades son distintas, por ejemplo, según entiendan al nivel de intensidad o al nivel de requerimiento calórico.

Nivel de intensidad.

El nivel de intensidad que requieren unas actividades físicas varía del que requieren otras. Como se aprecia en el cuadro, existen ciertas actividades (grupo 1) que son cíclicas y que llevan implícita una intensidad que puede mantenerse constante durante mucho tiempo. Otras (grupo 2) aunque también pueden ser cíclicas, exigen una intensidad variable a los participantes y están en función del grado de habilidad en la ejecución de la actividad. Por último, las actividades del grupo 3 se caracterizan por que están sometidas a continuo cambios de ritmo, por lo que la intensidad que les exigen a los participantes varía constantemente. Las actividades que están dentro del grupo 2 y 3 tienen similitud.

Cuadro N° 02

Tipos de actividad física según la intensidad

	Tipo de actividad	Mantenimiento de la intensidad	Variabilidad de a intensidad
Grupo 1	Pasear, ir en bicicleta, carrera suave, etc	Mas o menos constante	Poca
Grupo2	Nadar , esqui de fondo, etc	Mas o menos constante para experimentados	Depende de la habilidad
Grupo 3	Tenis, baloncesto, frontón, fútbol, etc	Poco o nada constante	Mucha

Fuente: Citado Devis (2000) y adaptado de Pate etal. (1991).

2.2.4. Sub Categorías de la Actividad Física.

2.2.4.1. Ejercicio

Así mismo el ejercicio era relacionado con ejecuciones vigorosas de actividades físicas aeróbicas y competitivas, en consecuencia eran difíciles de mantener como estrategia para promover salud. Sólo hasta los años 90, se dejó de usar el término ejercicio como genérico de todos los tipos de actividad.

Ahora bien, cabe añadir las características típicas del ejercicio, las cuales envuelven una amplia gama de poder de producción metabólica. En particular, el ejercicio relacionado con la aptitud física y salud, requieren un ritmo discreto o moderado de transformación de energía potencial metabólica, es decir se trabaja a Intensidades submáximas o moderadas, esto con motivo de proveer aptitud física aeróbica o cardiovascular.

2.2.4.2. Deporte

Delgado (1994). Es toda forma de actividad que mediante la participación casual organizada tienda a expresar o mejorar la condición física y el bienestar mental estableciendo relaciones sociales u obteniendo resultados en competiciones de cualquier nivel

Cagigal, (1996). Afirma Las dificultades de conceptualización del deporte son obvias, pues es un fenómeno no cambiante. El deporte cambian si cesar y amplia su significado, tanto al referirse a una actitud y actividad humana, como al englobar una realidad social muy compleja.

2.2.5. Tipos de Actividad Física: Existen dos tipos de ejercicios: isotónico e Isométrico.

1. El ejercicio isotónico implica la contracción de grupos musculares contra una resistencia baja a lo largo de un recorrido largo, como al correr , nadar ,hacer gimnasia –El ejercicio isotónico es lo más beneficioso para el sistema cardiovascular :Aumenta la cantidad de sangre que bombear el corazón y favorece la proliferación de pequeños vasos que transporta el oxígeno a los músculos , todos estos cambios emiten una actividad física sostenida .Un ejemplo de este tipo de ejercicio es el aeróbico sistema de ejercicio diseñado para mejorar las condiciones cardiovasculares . un programa regular de aeróbico puede mejorar la capacidad del organismo de absorber de oxígeno con eficacia lo que aumenta el vigor e incrementa la resistencia para lograr el máximo rendimiento, los ejercicios aeróbicos deben realizarse de tres a cinco veces por semana en periodos de 15 minutos mínimo a la hora. Campos (2003)
2. El ejercicio isométrico se mueven contra una resistencia elevada a lo largo de un recorrido corto, como al empujar o tirar de un objeto inamovible. El ejercicio isométrico es mejor para desarrollar los músculos largos, aumentan el grosor de las fibras musculares y su capacidad de almacenar glucógeno, el combustible de las células musculares. Existen tipo de ejercicios tiene como finalidad de aumento de la fuerza muscular, un ejemplo de este es el trabajo realizado con las maquinas y el levantamiento de pesas. Campos (2003)

2.2.6. Consecuencia De La Inactividad Física.

Blasco (1994). Afirma La inactividad física, ese hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, es un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia que el cuerpo se debilite y se fatigue más rápido, aun en actividades de escritorio.

La falta de actividad física trae como consecuencia:

- a) El aumento de peso corporal por un desbalance trae el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.
- b) Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad incapacidad de reacción.
- c) Enlentecimiento de la circulación de la con la consiguiente sensación de pesadez y además, el desarrollo de dilataciones venosas (varices).
- d) Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debilidad al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- e) Tendencia a enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes y cáncer al colon.
- f) Sensación frecuente al cansancio, desanimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal.

2.2.7. Beneficios De La Actividad Física.

Joaquín, (2003). La práctica de la actividad en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo de la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud.

En general, los efectos beneficios de la actividad física se pueden ver en las siguientes aspectos:

2.2.7.1. Orgánicos: Aumento de la elasticidad y movilidad articular.

1. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción.
2. Ganancia muscular la cual se traduce en aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias).
3. Aumento de la resistencia y la fatiga corporal (cansancio).
4. A nivel cardíaco, se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.
5. A nivel pulmonar, se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación.
6. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad ósea – mineral) como lo cual se previene la osteoporosis.
7. Mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares.
8. Prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la osteoporosis, cáncer del colon, lumbalgias.

2.2.7.2. Psicológicos y afectivos.

La actividad física regular al producir una mejoría en las funciones orgánicas, para producir una sensación de bienestar psíquico y una actividad positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática. Al desarrollar un mejor

dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento ante las tareas cotidianas.

Se ha determinado que quienes practican en forma regular cualquier ejercicio o actividad física, tiene una mejor respuesta ante la represión, angustia, miedo y decepciones, y por otro lado, se fortalecen ante el aburrimiento, tedio y cansancio.

El fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar y le ofrece a la persona una sensación de realización, independencia y control de su vida, a la vez que se estimula la perseverancia aisa el logro de fines.

La participación de actividades física y deportes pueden provocar emociones negativas como el miedo, agresión, ira, así mismo puede proporcionar al participante las herramientas para hacerse frente, aprendiendo a contralar sus emociones.

El deporte es una forma de aprender a vivir, al enfrentarse a su parte negativa en forma cívica, en la lucha no solamente con los demás, sino con migo mismo, con nuestras apetencias, defectos y virtudes.

2.2.7.3. Sociales.

El deporte permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir con sus deberes en el ámbito social en el que se desenvuelven. En las competencias se producen un proceso de enseñanza- aprendizaje en equipo, en la necesidad de ayuda, el cumplimiento de las reglas y el respeto por el contrario, de la subordinación de los triunfos y galardones individuales por el buen nombre y el triunfo del equipo.

Quien practica un deporte en forma organizada es una persona optimista, persistente en la lucha por el logro de sus metas, que muestra respeto mutuo, honradez y sentido de responsabilidad.

2.2.9. Condición Física.

La Condición Física como bienestar integral corporal, mental y social. Organización Mundial de la Salud. (OMS)

El término condición hace referencia a la capacidad o habilidad de mejorar con el tiempo una cualidad para desarrollar un trabajo encomendado. Se diferencia de aptitud o relación entre la tarea a realizar y la capacidad de realizar la misma. Desarrollando la condición, mediante el trabajo de cada una de sus cualidades, se puede modificar la aptitud.

Navarro (1994). Afirma La condición física es una parte de la condición total del ser humano y comprende muchos componentes, cada uno de los cuales es específico en su naturaleza. Supone, por lo tanto la combinación de diferentes aspectos en diversos grados.

Ries, (2008). Define la condición física desde el punto de vista del alto rendimiento deportivo, como la óptima combinación de las características físicas, fisiológicas, biomecánicas, biomédicas y psicológicas del individuo, que contribuyen al éxito competitivo.

Cuadro N° 03

Componentes de la Condición física en niños

Relacionada con la salud	Relacionada con el rendimiento
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Resistencia cardiorrespiratoria ➤ Resistencia muscular ➤ Fuerza muscular ➤ Composición corporal ➤ Flexibilidad 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Agilidad ➤ Equilibrio ➤ Coordinación ➤ Velocidad ➤ Potencia ➤ Tiempo de reacción

Condición Física y salud Prof. Dr. Ernesto de la Cruz Sánchez. “Facultad de Ciencias del Deporte – Universidad de Murcia”.

2.2.10. Objetivo de la Condición Física.

El desarrollo de la Condición física tiene como objetivo, el mejoramiento de la eficacia fisiológica y mecánica del individuo y se realiza a través del perfeccionamiento de lo que se ha dado a llamar cualidades físicas básicas, que pueden ser entendidos como aquellos factores que cualifican a una persona para la realización de una actividad física, dependiendo de los sistemas de alimentación y de movimiento (aparato digestivo, respiratorio y cardiovascular, así como los huesos, articulaciones y músculos). Las cualidades físicas básicas están referidas a la resistencia, fuerza, velocidad, agilidad y flexibilidad.

2.2.11. Capacidad Aeróbica.

Es la capacidad del sistema circulatorio y respiratorio, para proporcionar oxígeno y nutrientes a los músculos que trabajan. Son aptas aquellas actividades de resistencias aeróbica, en las que intervengan los grandes grupos musculares, tales como el andar, jogging, correr, natación, ciclismo, etc.

El ejercicio aeróbico hace disminuir la presión arterial en personas normales hipertensas y propensas a sufrir enfermedades coronarias. Las personas físicamente activas registran incidencias más bajas de infartos del miocardio. Así mismo, las personas que hacen ejercicios y consumen al menos dos mil calorías por semana aumentan sus expectativas de vida en uno o dos años.

La prescripción de ejercicios incluye el modo, la intensidad, la frecuencia, la duración y progresión de las actividades. La intensidad del ejercicio se puede prescribir empleando los métodos de ritmo del corazón, a través de la Escala de esfuerzo percibido. En todo caso, dicha intensidad estará comprendida entre el 40% y el 85% de la capacidad aeróbica funcional, con una duración entre 20 y 60 minutos y una frecuencia de 3 a 5 días por semana.

2.2.12. Fuerza y Resistencia Muscular.

Se refiere a la capacidad del sistema muscular para oponerse mediante el esfuerzo muscular a resistencias internas (el propio peso) o externas (objetos, personas, etc). Así, mientras la fuerza muscular es el máximo de tensión con una única contracción que puede producir un grupo muscular, la resistencia muscular es la capacidad que tiene un grupo muscular para repetir o mantener la contracción en niveles de fuerza durante largos periodos.

Vida cotidiana. La fuerza es vital en la ejecución de actividades tan comunes y necesarias como estar de pie, caminar, abrir una ventana, levantar bolsas de alimento o equipaje, empujar un coche atascado. Se exige un nivel adecuado de

fuerza muscular para mantener la estructura esquelética, evitando deformidades en la mayoría de los casos dolorosos.

Vida deportiva. En la actividad deportiva tenemos una exigencia de esta especialidad física prácticamente en todas las especialidades, en una de forma más manifiesta, como base fundamental de la actividad (halterofilia, lanzamiento, lucha y en otras como componente importante en el rendimiento deportivo fútbol, baloncesto, tenis.

Si los músculos no son lo bastante fuertes como para mantener la columna vertebral debidamente alineada, se adoptan malas posturas y se desarrollan dolores en la zona lumbar. Así mismo, la fuerza en huesos, ligamentos y tendones previene las fracturas y desgarres de tejido conectivo.

2.2.12. Flexibilidad.

El término “flexibilidad” significa “doblar” una parte del cuerpo, acercando sus partes distales de los distintos segmentos corporales. La flexibilidad es una cualidad física susceptible de la mejora a través de distintas técnicas y métodos de entrenamiento.

Es la capacidad de mover una articulación en todo su radio de desenvolvimiento, la movilidad articular está limitada por la estructura ósea de la articulación; así como el tamaño y fuerza de los músculos, ligamentos y otros tejidos conectivos.

1. Movilidad Articular. Ante todo debemos comprender que la movilidad articular es una cualidad “involuntiva”, esto significa que nacemos con el máximo grado de movimiento y con el paso de los años vamos perdiendo

dicha capacidad, en mayor o menor medida, dependiendo de factores tales como el sexo, la actividad física, la actividad cotidiana (sedentaria, activa, moderada etc.), lesiones, enfermedades, accidentes etc. La movilidad articular representa la posibilidad de mover los segmentos corporales, a través de sus respectivas articulaciones, en su mayor rango de movimiento posible.

2. Elasticidad Muscular. El músculo tiene la propiedad de recuperar su forma, luego haber sido sometido a una contracción, dado que durante la fase de contracción se acorta y durante la fase de relajación se alarga. Todo músculo tiene un límite natural para estirarse, si estiráramos un músculo más allá de dicho límite, se desgarraría. Esta capacidad de extensión o estiramiento depende de los ligamentos, tendones y cápsula articular de las articulaciones en cuestión.

2.2.13. El equilibrio.

Dosil, (1999). Define como la capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo contra la ley de la gravedad.

El equilibrio como la habilidad para mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, cuando el individuo permanece quieto (equilibrio estático) o cuando se halla en movimiento (equilibrio dinámico).

Por lo tanto podemos llegar a la idea de que el equilibrio consiste en mantener de forma estable el centro de gravedad del cuerpo, gracias a una serie de reflejos con

los que se modifica el tono muscular con el fin de oponerse a cualquier inclinación que amenace la estabilidad.

2.2.14. Clases de Equilibrio.

- **Equilibrio estático.** Es la capacidad de mantener una postura adecuada en posición de pie. La toma de consciencia se dirige a los movimientos corporales compensatorios para mantener una postura de equilibrio.
- **Equilibrio dinámico.** Consiste en mantener una postura correcta cuando la persona está en movimiento.

Exige además, la toma de consciencia de la base en que se realiza la marcha, sea en el suelo o en un plano elevado.

- **Equilibrio post – movimiento.** Se adopta después de realizar un movimiento, es el que permite mantener una actitud equilibrada en posición estática después de una actitud dinámica, como puede ser una carrera seguida de una parada.

2.2.15. Capacidad Anaeróbica:

La capacidad anaeróbica es el poder que tiene el alumno de sostener, durante el mayor intervalo de tiempo posible, una carencia de oxígeno en el organismo, producida por el elevado ritmo de trabajo. Cuanto mayor es el esfuerzo muscular realizado por el deportista, mayor es la cantidad de oxígeno que requiere el organismo, aunque la cantidad de oxígeno que puede utilizar el organismo es limitada. Si en el transcurso de una carrera el alumno nota síntomas de carencia de oxígeno y sigue corriendo, existe el riesgo de que se formen ácidos en los tejidos, impidiendo rendir al 100%.

Por lo tanto cuando el esfuerzo es demasiado intenso y prolongado, se llega a una total inclinación muscular, es decir, los músculos se encuentran imposibles de realizar las contracciones necesarias efectuar el movimiento.

2.2.16. Carrera

La palabra carrera tiene diferentes significados:

Acción y efecto de correr, por ejemplo carrera a pie.

Una carrera es una forma de competición deportiva, en la que el objetivo de los contendientes es realizar en el menor tiempo posible una cierta tarea (generalmente realizar un trayecto). Es este caso la carrera de 12 minutos más conocida como el tés de Cooper.

2.2.17. Prensión manual

Un dinamómetro manual.

Aparato que tiene la finalidad de evaluar la fuerza existente en los miembros superiores en especial los músculos del bíceps y tríceps en el cual sigue el siguiente proceso. Colocar el dinamómetro en cero antes de cada prueba. Agarre el dinamómetro con la mano derecha. Apriete lo más vigorosamente posible manteniendo separado del cuerpo. Ejercer presión de modo continuo y progresivo, manteniéndolo por lo menos 2 segundos. Repita la prueba una segunda vez con la mano izquierda y registre el resultado obtenido.

2.2.18. Beneficios que Aporta Tener Una Buena Condición Física

Mejorar el metabolismo y de los cuatro sistemas que intervienen en el ejercicio: sistema cardiovascular, sistema respiratorio, sistema nervioso, aparato locomotor. Evitar el riesgo de padecer enfermedades y lesiones. Satisfacción mejor para realizar más actividades durante el día, con más vitalidad, optimismo y alegría. Reducir preocupaciones y tensiones.

a) Como Puedo Mejorarla.

Podrás mejorar tu condición física sólo con un entrenamiento adecuado. Para ello tendrás que controlar y tener en cuenta: Tu condición física inicial y estado de salud. La frecuencia con que haces ejercicio y la intensidad del mismo. La progresión (en dificultad, intensidad, etc.). Que sea completa (dirigida a todas las partes del cuerpo). Y que sea individual (adaptado a tu nivel y experiencia).

2.2.19. Batería Eurofit European test of Physical Fitness (1993)

• Validez de las Pruebas de la Batería Eurofit

En 1977 el comité de expertos para la investigación en materia de deportes del consejo de Europa reconoce la necesidad de evaluar la aptitud física y de establecer normas para los niños y jóvenes europeos en edad escolar. Con el fin de cubrir esta necesidad se organizaron diversos seminarios de investigación bajo los auspicios del consejo de Europa con el tema; la evaluación de la aptitud física (I-II-III-IV European Research Seminar on Testing Physical Fitness; París, 1979; Birmingham, 1980; Lovaina, 1981; y Olimpia, 1982).

El objetivo del primer seminario (París, 1978; CDDS, 1979) fue definir los principios y métodos de evaluación en aptitud física y determinar, si ello era posible, los componentes de esta aptitud. Con estos elementos definidos, habría que

investigar la posibilidad de establecer una batería test utilizable por todos los países de Europa. Los expertos se pusieron de acuerdo en los factores de la aptitud física, que fueron los siguientes:

Los test físicos se han evaluado de acuerdo al protocolo de la batería Eurofit del manual de procedimientos técnicos del proyecto crecer con salud y esperanza en el altiplano 2009-2012. Las pruebas utilizadas a la población de la I.E.P. 70024 Laykakota de la ciudad de Puno aparecen en el siguiente cuadro.

Cuadro N° 04

Pruebas de la batería Eurofit adaptado al Proyecto Crecer con Salud y Esperanza en el Altiplano

FACTOR	DESCRIPCIÓN	DENOMINACIÓN
Amplitud articular	Flexibilidad del tronco Amplitud de Movimiento	Flexibilidad Sentar y Alcanzar)
Fuerza estática	Fuerza Máxima	Prensión Manual (Derecha e Izquierda)
Fuerza dinámica	Potencia Muscular Máxima	Salto Horizontal sin Carrera Preparatoria
Fuerza dinámica extremidad superior	Fuerza - resistencia muscular de los brazos	Flexión de Brazos (Suspensión en la Barra)
Velocidad de desplazamiento	Velocidad Corporal de agilidad	Carrera de Va y Viene 10 x 5 m.
Fuerza dinámica del tronco	Fuerza - resistencia de los músculos abdominales	Fuerza Abdominal (Curl Up)
Equilibrio Estático	Perceptivo Motriz equilibrio corporal a sola pierna	Equilibrio Flamenco
Resistencia cardiorrespiratoria	Máxima distancia recorrida	Carrera de 12 Minutos
Información Básica: Fecha de Nacimiento (día, mes, año); Sexo (M y F); Altura (cm) y Peso Corporal (kg)		

Fuente: cuadro elaborado y adaptado por el investigador en base al proyecto crecer con salud y esperanza (2011).

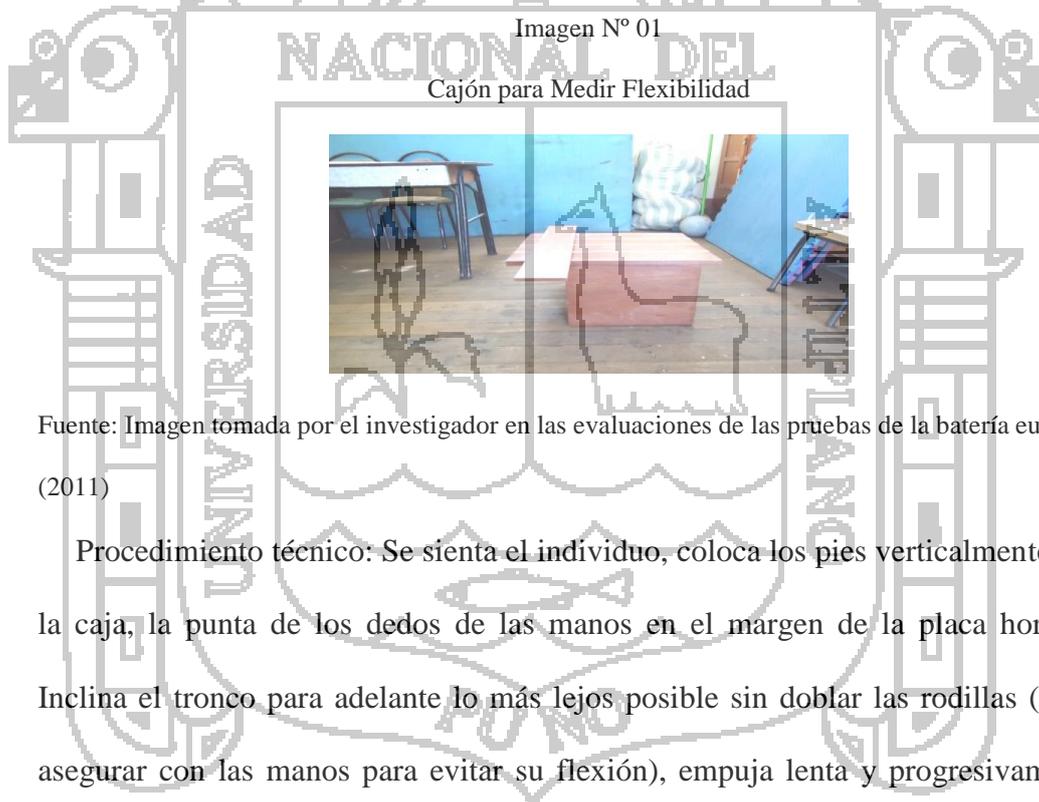
2.2.20. Procedimientos Técnicos en la Evaluación de Pruebas de la Batería Eurofit.

Flexibilidad (Sentar y Alcanzar)

Objetivo: Medir la flexibilidad del tronco.

Terreno: Superficie antideslizante.

Material Necesario: Un cajón con las siguientes medidas: largo 35 cm.; ancho 45 cm.; y alto 32 cm. Una placa superior de 55 cm. de largo y 45 cm. de ancho Esta placa sobre pasa en 15 cm. en el lado en que los pies se apoyan. Una regleta de 0-50 cm. (con precisión de 0,1 cm.) adosada a la placa.



Fuente: Imagen tomada por el investigador en las evaluaciones de las pruebas de la batería eurofit. (2011)

Procedimiento técnico: Se sienta el individuo, coloca los pies verticalmente contra la caja, la punta de los dedos de las manos en el margen de la placa horizontal. Inclina el tronco para adelante lo más lejos posible sin doblar las rodillas (se debe asegurar con las manos para evitar su flexión), empuja lenta y progresivamente la regla hacia delante, sin golpes y manteniendo las manos extendidas. Queda inmóvil en la posición más avanzada. Efectuar la prueba dos veces. Se registra los resultados que es expresado por el número de centímetros alcanzados en la regla diseñada en la parte superior de la caja.

Finalización: En el momento que llegue a la posición máxima se quedara inmóvil durante dos segundos para que se le pueda registrar el resultado conseguido.

Normas: Sin calzado, si los dedos no están paralelos, se registrara la distancia que marque la punta de los dedos de la mano que esté más retrasada, no se permitirá que el ejecutor flexione las rodillas, La prueba se realizara lentamente y no se permitirán movimientos bruscos, deberán mantenerse en la posición de máxima flexibilidad durante dos segundos.

Figura N° 01

Secuencias de flexibilidad



Fuente: Tesis doctoral desarrollo de la condición física y sus efectos sobre el rendimiento físico y la composición corporal de niños futbolistas Vallejo (2002).

Preensión Manual (Derecha e Izquierda)

Objetivo: Valorar la fuerza máxima en ambas manos.

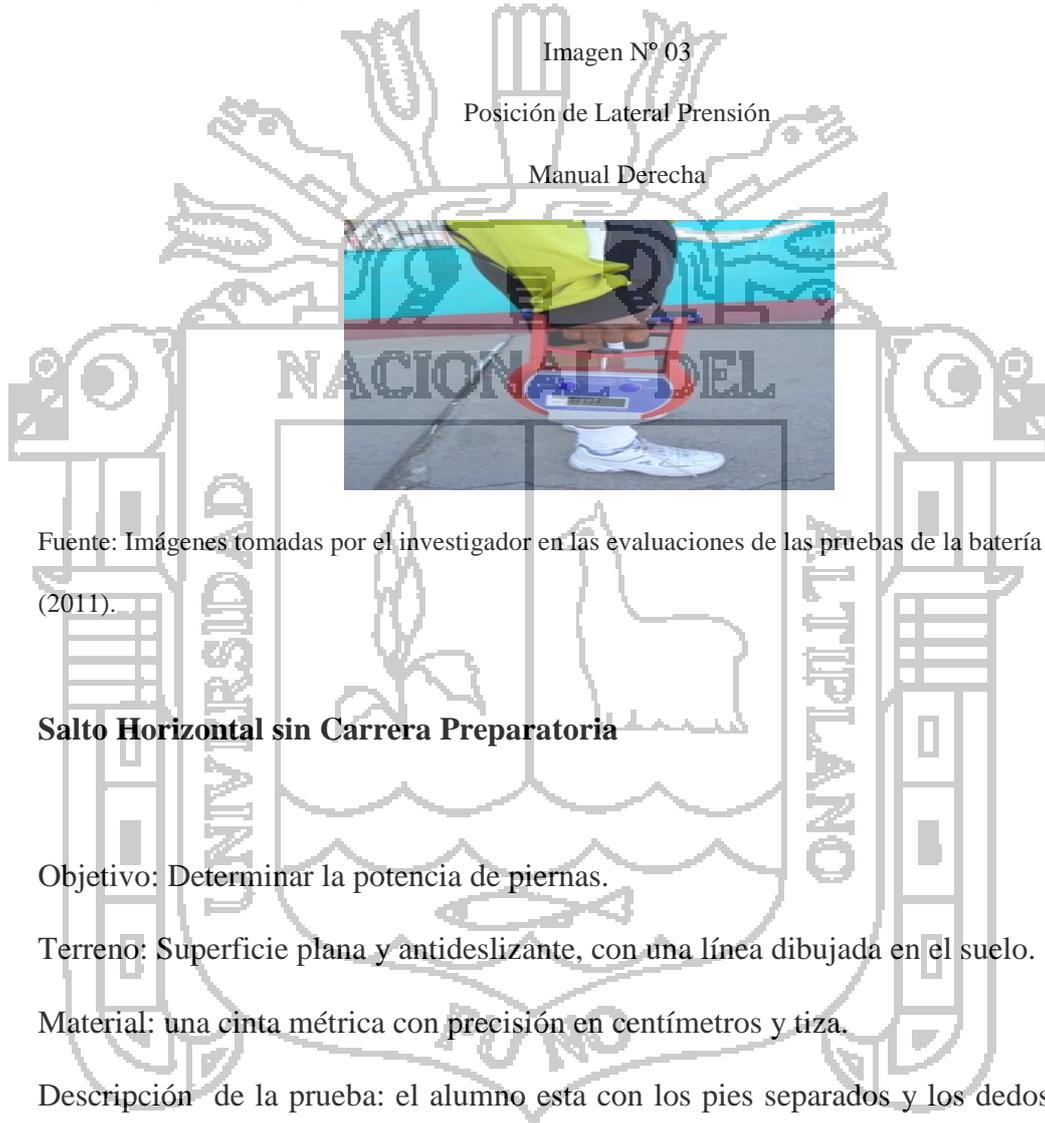
Material: un dinamómetro de preensión manual adaptable, de marca GRIP-D fabricado en Japón con una precisión de 0.5 a 100 kg.

Imagen N° 02
Dinamómetro manual



Fuente: Imagen tomada por el investigador en las evaluaciones de las pruebas de la batería eurofit. (2011)

Procedimiento técnico: ponga el dinamómetro en cero antes de cada prueba. Agarre el dinamómetro con la mano derecha. Apriete lo más vigorosamente posible manteniendo separado del cuerpo. Ejercer presión de modo continuo y progresivo, manteniéndolo por lo menos 2 segundos. Repita la prueba una segunda vez con la mano izquierda y registre el resultado obtenido.



Fuente: Imágenes tomadas por el investigador en las evaluaciones de las pruebas de la batería eurofit (2011).

Salto Horizontal sin Carrera Preparatoria

Objetivo: Determinar la potencia de piernas.

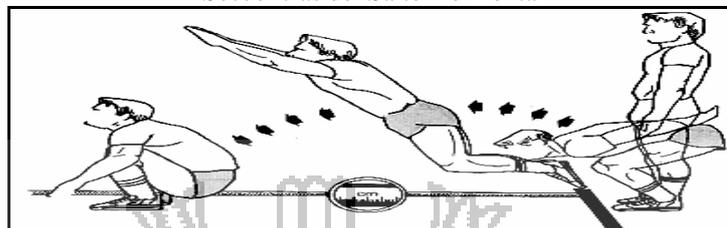
Terreno: Superficie plana y antideslizante, con una línea dibujada en el suelo.

Material: una cinta métrica con precisión en centímetros y tiza.

Descripción de la prueba: el alumno está con los pies separados y los dedos de los pies inmediatamente detrás de la línea. En la preparación para el salto, el alumno balancea los brazos para atrás y flexiona las rodillas. El salto es ejecutado a través de la extensión de las rodillas y el balanceo de los brazos para adelante.

Figura N° 02

Secuencias del Salto Horizontal



Fuente: Tesis doctoral desarrollo de la condición física y sus efectos sobre el rendimiento físico y la composición corporal de niños futbolistas Vallejo (2002).

Imagen N° 04

Imagen N° 05

Posición de salto

Posición de caída



Fuente: Imágenes tomadas por el investigador en las evaluaciones de las pruebas de la batería eurofit (2011).

Reglas: Son permitidos dos ensayos. Se mide desde la línea de partida hasta la parte posterior del pie (talón) haya tocado el piso más próximo de la línea de partida. El anotador está colocado al lado y registra la marca con aproximación a los centímetros. Anotación: registrar el mejor resultado de los dos ensayos.

Flexión de Brazos (suspensión en la barra)

Objetivo: Medir la fuerza resistencia de los brazos.

Terreno: No definido.

Material necesario: una barra circular de 2,5 cm. en diámetro, colocada horizontalmente encima del suelo de manera que el individuo lo pueda agarrar sin saltar. Un cronómetro, una colchoneta colocada debajo de la barra para amortiguar

las caídas, un frasco de talco y eventualmente un banco o silla. Un cronómetro digital con (1/10 s) (décimas de segundo).

Procedimiento técnico: Estando debajo de la barra, agarre esta con las manos con una amplitud igual al de los hombros, colocando los dedos por encima y el pulgar por debajo. El examinador ayuda a elevarse hasta que el mentón sobre pase el nivel de la barra. Mantener esta posición tanto tiempo cuanto sea posible sin apoyarse en el mentón. La prueba termina cuando a la altura de los ojos desciende debajo de la barra. El resultado es registrado en minutos, segundos y centésimas.

Figura N° 05

Medición de flexión de brazos



Fuente: Manual de procedimientos técnicos del proyecto crecer con salud y esperanza en el altiplano (2009-2012).

Finalización: En el momento en que la barbilla baja por debajo del nivel de la barra y los ojos desciende debajo de la barra acabara la prueba.

Normas: Controlar que la barbilla no toque la barra. No permitir que el cuerpo se balancee.

Carrera de Va y Viene 10 X 5 m.

Objetivo: Medir la velocidad de desplazamiento y la agilidad.

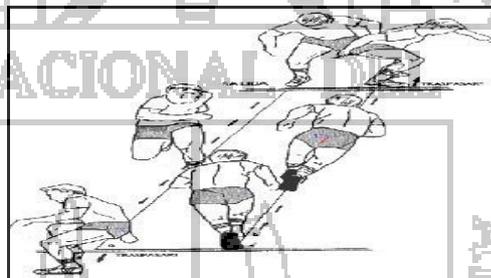
Material necesario: Tiza para señalar las líneas, cronómetro digital 1/10 s (décimas de segundo), cinta métrica y conos.

Terreno: superficie plana antideslizante.

Procedimiento técnico: El evaluado se coloca en posición de partida detrás de la línea, colocando un pie detrás de esta. A la señal de la partida, de "Listos" el ejecutante se ha de colocarse detrás de la línea de salida, y al oír la voz de "¡ya!", debe salir en sprint (máxima velocidad) para pasar la línea contraria a una distancia de 5 m. Debe pasar con ambos pies y volver lo más de prisa posible a la línea de partida. Esto constituye un ciclo. Efectué 5 ciclos. Después de cada ciclo, anuncie en voz alta el número de ciclos efectuados. La prueba se efectúa una sola vez.

Figura N° 04

Desplazamiento de Carrera



Fuente: Tesis doctoral desarrollo de la condición física y sus efectos sobre el rendimiento físico y la composición corporal de niños futbolistas Vallejo (2002).

Fuerza Abdominal (Curl Up)

Objetivo: evaluar la fuerza y la resistencia de la musculatura abdominal.

Material: Gimnasio o terreno plano, una colchoneta de gimnasia. Una banda de madera de 76 x 7,62 cm para alumnos de los 5 a los 9 años de edad y de 76 x 11,43 cm para alumnos de los 10 a los 17 años de edad.

Imagen N° 06

Colchoneta de gimnasia y banda de madera para medir fuerza abdominal



Descripción: Para la ejecución de esta prueba los alumnos deben estar en grupos de 3. El alumno a ser evaluado, debe encontrarse en la posición en decúbito dorsal con los miembros superiores a lo largo del cuerpo (palmas de la mano volteadas para el suelo) tocando con los dedos de la mano el borde proximal de la banda de madera. Las rodillas flexionadas a 90°, manteniendo siempre los pies totalmente apoyadas al suelo. Uno de los alumnos se coloca de pie encima de la banda y verifica si el alumno evaluado toca el borde proximal. El tercer alumno se sitúa por detrás del alumno que es evaluado y coloca las manos (volteadas hacia arriba) apoyadas a la colchoneta, protegiendo así la cabeza del evaluado. El evaluado debe efectuar una elevación parcial del tronco hasta tocar con los dedos el otro extremo de la banda, después baja el tronco hasta tocar con la cabeza las manos del colega.

Las repeticiones son ejecutadas a una cadencia de 1 en cada 3 segundos (la cadencia, puede ser proporcionada por el batimiento de las palmas, de un tambor o de un cassett en un grabador). El alumno ejecuta las repeticiones hasta el cansancio o hasta un máximo de 75.

Evaluación: son registrados el número de elevaciones realizadas correctamente. Los talones deben permanecer en contacto con la colchoneta durante la ejecución. Es contada una ejecución cuando la cabeza del alumno toca las manos del colega asistente.

Imagen N° 07

Imagen N° 08



Fuente: Manual de procedimientos técnicos del proyecto crecer con salud y esperanza en el altiplano (2009-2012)

Equilibrio Flamenco

Material: Un larguero de metal o madera de 50 cm. de longitud, 4 cm. de altura y 3 cm. de ancho. La estabilidad es asegurada por 2 soportes de 15 cm. de longitud y 2 cm. de ancho. Un cronómetro.

Procedimiento técnico: Colocarse frente al individuo y autorice hacer un ensayo a fin de familiarizarse con la prueba. Apoyándose en su pie preferido, en el eje longitudinal del larguero. Intente mantener el equilibrio tanto tiempo cuanto posible. Flexiona la rodilla y agarre el empeine del pie con la mano del mismo lado imitando la posición del flamenco. Para colocarse en la posición correcta apóyese en el antebrazo del examinador. La prueba empieza cuando este apoya cesa. Intente mantener el equilibrio en esta posición durante un minuto. La prueba es interrumpida y una penalidad impuesta a cada pérdida de equilibrio (por ejemplo si la mano deja escapar el pie) o si una parte cualquiera del cuerpo entra en contacto con el suelo. Después de cada interrupción, nueva partida hasta que un minuto se haya cumplido. Se contabilizará el número de ensayos necesarios al individuo (y no las caídas) para conseguir mantener el equilibrio durante un minuto. Si el individuo evaluado interrumpe 15 veces durante los primeros 30 segundos, la prueba es considerado como terminado y el obtiene cero, lo que significa que no es capaz de efectuar la prueba.

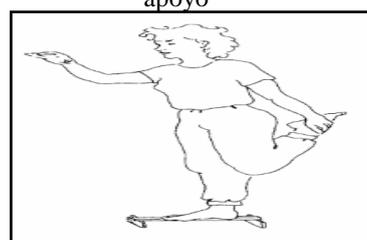
Figura N° 05

Posición de equilibrio flamenco con apoyo



Figura N° 06

Posición de equilibrio flamenco sin apoyo



2.3. GLOSARIO DE TÉRMINOS.

2.3.1. Condición Física. Capacidad de realizar trabajo diario con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga y previniendo la aparición de las lesiones. La condición física viene determinada por las capacidades físicas básicas y por las cualidades motrices. Vallejo, (2002).

2.3.2. Actividad Física. Cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos y que tiene como resultado un gasto energético.

2.3.3. Flexibilidad. Conocido como la amplitud de movimientos la capacidad de realizar movimientos con gran amplitud, dependiendo de la movilidad articular, de la elasticidad de los músculos tendones y ligamentos. Campos Elena, (2003).

2.3.4. Actividad. Cambio o movimiento. Cualquier proceso motor o psíquico que depende de la iniciativa del individuo, en educación, es conjunto de tareas que se desarrollan con el propósito de alcanzar un objetivo o meta. Campos Elena, (2003).

2.3.5. Habilidad. Capacidad adquirida de proceder o actuar con el máximo resultado y el mínimo esfuerzo en base a un entrenamiento, la habilidad.

2.3.6. Juego. Actividad espontánea que tiene un fin en sí misma, cualquier actividad pueda dar origen al juego cuando se ejercita por el mero placer de su desarrollo.

2.3.7. Capacidad anaeróbica. Cantidad de energía que se puede obtener del sistema de energía anaeróbico.

2.3.8. Fuerza. Se define como el efecto que un cuerpo ejerce sobre otro ya sea para aumentar o disminuir su velocidad, detenerlo o cambiar la dirección.

2.4. Sistema de Variables.

Cuadro N° 05

Operacionalidad de la variable Actividad Física

Variable	Indicadores	Índices
Variable 1. Actividad Física	Frecuencia de desplazamientos a pie	Nunca
	Frecuencias de desplazamientos en bicicleta	Raramente
	Frecuencia de ver televisión	Algunas veces
		Frecuentemente
		Muy frecuentemente
	Práctica deportiva	Niños y Niñas
		Si
		No

Cuadro N° 06

Operacionalidad de la variable Condición Física

VARIABLE	INDICADORES	CATEGORÍAS
Variable 2. Condición física	➤ Resistencia	Excelente= 2 D. S.
	➤ Presión manual.	Muy buena= 1 D. S.
	➤ Salto horizontal.	Buena= D. S.
	➤ Flexión de brazos.	Satisfactoria= - 1D. S.
	➤ Carrera de va y viene.	Deficiente= -2D. S.
	➤ Fuerza abdominal.	
	➤ Equilibrio flamengo.	
	➤ Carrera de 12 minutos	



CAPITULO III

DISEÑO METODOLOGICO DE LA INVESTIGACION

3.1. Tipo y Diseño de Investigación.

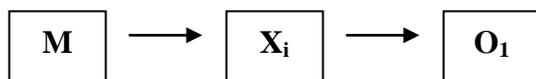
3.1.1. Tipo de Investigación.

El tipo de investigación que se desarrollo es descriptivo, que consiste en describir las características de las variables actividad física y condición física de los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 70024 Laykakota y esto quiere que los datos se recojan tal como se encuentra en la población de estudio.

3.1.2. Diseño de Investigación.

Van Dalen y Meyer (1980). El diseño para el presente estudio de investigación fue el diseño diagnostico transeccional por que se observó y describió las características de la actividad física y la condición física de los alumnos y este diseño

se interesó en la determinación del grado de las dos variables de interés en una misma muestra de sujetos o el grado entre dos fenómenos o eventos observados.



M: Muestra de elementos o Población.

X_i : Variable(s) de estudio

O_1 : Resultados de la medición de la(s) variable(s).

3.2. Población y Muestra de la Investigación.

3.2.1. Población.

La población de la investigación está constituida por los niños y niñas del V Ciclo de la Institución Educativa Primaria N° 70024 Laykakota del año escolar 2011, de 175 estudiantes de las diferentes secciones, desde la A hasta la sección de la E.

Tabla N° 01

La Población de Estudio según Sexo, Grado y Sección de la I.E.P. N° 70024 Laykakota Puno – 2011.

Grado y Sección	Matriculados	Femenino		Masculino		Total
		Medidos	Inasistentes	Medidos	Inasistentes	
Quinto A	14	3	0	11	0	14
Quinto B	20	0	0	20	0	20
Quinto C	23	11	0	12	0	23
Quinto D	15	3	0	12	0	15
Quinto E	18	5	0	13	0	18
Sexto A	19	19	0	00	0	19
Sexto B	14	14	0	00	0	14
Sexto C	16	16	0	00	0	16
Sexto D	15	15	0	00	0	15
Sexto E	21	21	0	00	0	21
Totales	175	107	0	68	0	175

Fuente: Nómina de matrícula del año académico 2011 de la Institución Educativa Primaria "Laykakota"

3.2.2. Muestra.

Según los datos que se indica en la tabla N° 1, la muestra de estudio total para el análisis correspondiente quedo de la siguiente manera:

Tabla N° 02

Tamaño de Muestra de Población para el Análisis de Estudio por Edad Decimal y sexo de la I.E.P. N° 70024 Laykakota Puno – 2011.

Edad	Masculino	Femenino	Total
(8,50 - 9,49)	12	7	19
(9,50 - 10,49)	27	44	71
(10,50 - 11,49)	22	42	64
(11,50 - 12,49)	7	14	21
Total	68	107	175

Fuente: Tabla N° 01
Elaborado: Por el investigador.

Tabla N° 03

Tamaño Final de la Muestra de Estudio por Edad de los Escolares de la I.E.P. N° 70024 Laykakota Puno -2011.

Edad	frecuencia absoluta	frecuencia relativa	frecuencia acumulada
9	19	10.8%	10.8%
10	71	40.5%	51.3%
11	64	36.5%	87.8%
12	21	12.2%	100,0%
Total	175	100,0%	

Fuente: Nómina de matrícula del año académico 2010.
Elaborado: Por el investigador, Quispe, Jhon W, 2010.

3.3. Ubicación y Descripción de la Población.

Ubicación de la población. La institución Educativa Primaria N° 70024 Laykakota está ubicado geográficamente en la provincia de Puno, distrito de Puno y esta a 3820 m. s. n. m. que está ubicado en el Jr. Pancho Rosa con la Av. Simón Bolívar. Institución educativa que estudian niños y niñas provenientes de medio rural y medio urbano con diferentes niveles de condición económica y social.

3.4. Técnicas e Instrumentos de la Recolección de Datos.

Técnicas de Evaluación de la Actividad Física.

Esta técnica de investigación nos permitió reunir información confiable, mediante una prueba (instrumento) con una serie de preguntas sujetas a una medición cualitativa. Esta prueba se aplica a los alumnos del centro educativo.

Instrumento de Recolección de datos de la Actividad Física.

Para la actividad física se utilizó la encuesta del cuestionario de Baecke el cual consistió en la valoración de las siguientes interrogantes: La frecuencia de desplazamiento a pie, La frecuencia de desplazamiento en bicicleta, La frecuencia de ver televisión, (nunca, raramente, algunas veces, frecuentemente, muy frecuentemente); práctica deportiva (sí, no), si la respuesta es positiva la segunda pregunta es cuál es el deporte que practicas.

Técnicas de Evaluación de la Condición Física

Instrumento de Recolección de datos de la Condición Física.

Se aplicó la batería de test Eurofit surge como fruto de muchos años de investigación coordinada a nivel europeo, en el campo de la evaluación de la aptitud física de los niños. La investigación se ha centrado no sólo en hallar los test de fácil aplicación en las escuelas, que mejor indiquen la aptitud física de nuestros alumnos. Eurofit representa una batería práctica, basada en una serie de test relevantes y experimentados, con una relación costo-eficacia excelente. Nos permite conocer el estado inmediato de la aptitud física de nuestros alumnos, así como sus cambios y tendencias.

3.5. Plan de Recolección de Datos.

El procedimiento que se efectuó para la recolección de datos es la siguiente:

Se presentó una solicitud al director de la Institución Educativa Primaria N° 70024 Laykakota, para que autorice la ejecución de la investigación planteada, para lo cual se contó con el oficio de la dirección de investigación que avale nuestro petitorio.

Se coordinó con el director y la docente del área de educación física para poder realizar la investigación; en cuanto al director se le informó a este sobre la importancia de esta Investigación como también al docente del área de educación física, en tanto se les explicó la forma de colaboración a los educandos, en el trabajo de investigación, además se les brindó las informaciones que son necesarias para las mediciones. Una vez obtenido la base de datos en el office Excel los resultados se procesaron en el SPSS de la actividad física y la condición física para su interpretación.

3.6. Plan De Tratamiento De Datos.

El procedimiento para tratar los datos ha sido el siguiente:

- a) Ordenamiento y tabulación de los datos (notas) obtenidos de las encuestas realizadas y las evaluaciones evaluadas.
- b) En base a los datos, se procede a elaborar: Tablas de distribución de frecuencias, tablas de comparación de ambos variables de observación, histogramas.
- c) Se interpretan y explican los datos obtenidos del análisis realizado.





CAPÍTULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Generalidades De La Investigación.

Para la elaboración del presente trabajo de investigación, se desarrolló las evaluaciones respectivas por cada variable Actividad Física y Condición Física, llegando a el número total que corresponde a la población de estudio final de 68 niños y 107 niñas con un total de 175 de alumnos de la Institución Educativa Primaria N° 70024 de Laykakota, comprendidas entre las edades de 9 a 12 años y que corresponden al V Ciclo, durante el año 2011. El estudio como parte del proyecto de investigación crecer con salud y esperanza en el altiplano, limitamos nuestros resultados al análisis de las variables

Actividad Física y Condición Física, ya que este análisis resulta una aportación de escasa validez externa. La Actividad Física En el presente estudio se tomo en cuenta los ítems del cuestionario de Baecke que considera los más importantes, para poder comprender la dinámica de los escolares de 9 a 12 años de edad. Por ello se realizo por separado. Los ítems, la cual recogen información relacionada con: la frecuencia de desplazamientos a pie, la frecuencia de desplazamientos en bicicleta, la frecuencia de ver televisión y la práctica deportiva; por otro lado la Condición Física mediante el método de la batería eurofit con el test físicos de Flexibilidad (sentar y alcanzar), prensión manual (derecha e izquierda), salto horizontal sin carrera preparatoria, flexión de brazos (suspensión en la barra), carrera de va y viene 10 x 5m, fuerza abdominal (curl up), equilibrio flamenco y carrera de 12 minutos. Cuyos resultados se presentan a continuación.

4.2.- Resultados de la Variable Actividad Física.

Tabla N° 04

La Práctica Deportiva de Niñas y Niños por grupos etarios

Práctica Deportiva niñas	Faja etaria								TOTAL	
	9		10		11		12		f	%
	f	%	f	%	F	%	f	%		
SI	7	100	44	100	42	100	14	100	107	100
NO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	7	100	44	100	42	100	14	100	107	100

Práctica Deportiva niños	Faja etaria								TOTAL	
	9		10		11		12		f	%
	f	%	f	%	F	%	f	%		
SI	12	100	27	100	22	100	7	100	68	100
NO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	12	100	27	100	22	100	7	100	68	100

Total de Niños y Niñas.

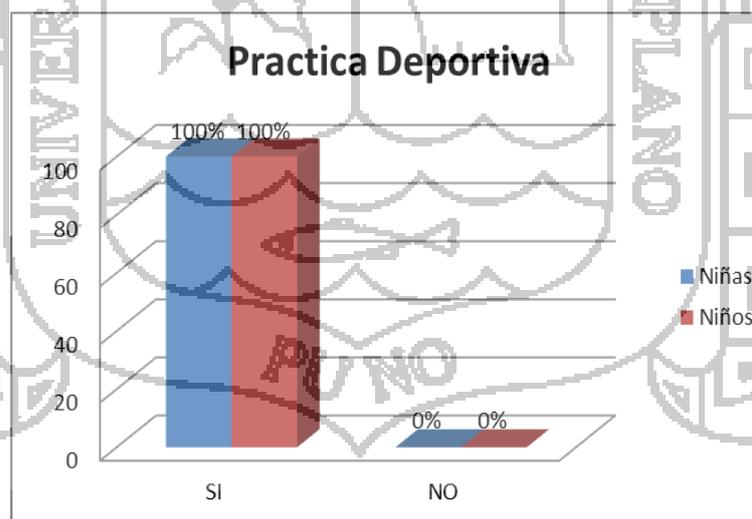
Práctica Deportiva	Faja etaria				TOTAL	
	Niñas		Niños			
	f	%	f	%	f	%
SI	107	61.15	68	38.85	175	100
NO	0	0	0	0	0	0
Total	107	61.15	68	38.85	175	100

Fuente: Resultados de nómina de evaluación establecidos por grupos etarios y genero sexual.
 Elaboración: elaborado por el investigador.

En la tabla N° 01, se presenta los valores porcentuales referentes a la pregunta de si los escolares practican o no alguna actividad deportiva. La constatación es a nivel de la institución educativa. Durante el tiempo libre en promedio el 100%, si practica alguna actividad Deportiva, y el 0% respondió no practica alguna actividad Deportiva. En el gráfico -01, se ilustra los valores porcentuales relacionados a la pregunta de si los escolares practican o no alguna actividad deportiva.

Gráfico N° 01

Porcentaje de escolares que practican o no Practican Deportes en su tiempo libre.



Fuente: tabla N 04
 Elaboración: El investigador

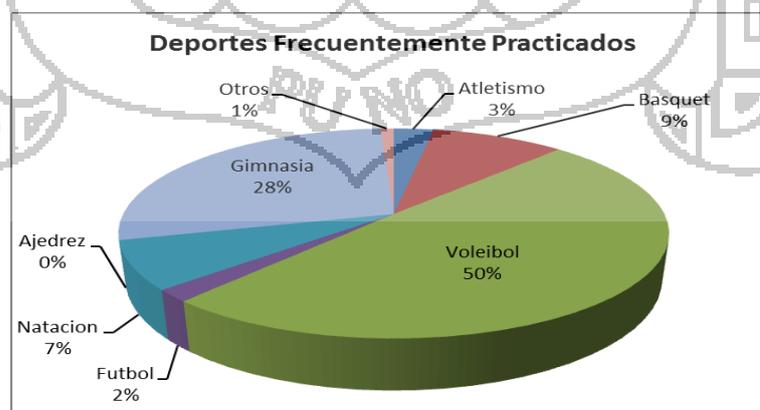
TABLA N° 05
Deporte Frecuentemente Practicados en las Niñas por Grupo Etarios

Deportes Frecuentemente Practicados	Faja Etaria								TOTAL	
	9		10		11		12			
	f	%	f	%	F	%	f	%	f	%
Atletismo	0	0	1	2	2	5	0	0	3	3
Básquet	0	0	3	7	6	14	1	7	10	9
Voleibol	7	100	34	77	0	0	12	86	53	50
Futbol	0	0	0	0	1	2	1	7	2	2
Natación	0	0	5	11	3	7	0	0	8	7
Ajedrez	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gimnasia	0	0	1	2	29	69	0	0	30	28
Otros	0	0	0	0	1	2	0	0	1	1
Total	7	100	44	100	42	100	14	100	107	100

Fuente: Resultados de nómina de evaluación establecidos por grupos etarios y genero sexual.
Elaboración: El investigador

Observando la tabla N° 05, presenta los valores porcentuales referentes a la pregunta. Los Deportes Frecuentemente Practicados, se constata que la preferencia se orienta en mayor porcentaje para la modalidad de voleibol un 50% reflejando así que es el deporte más popular en nuestro país, compartiendo porcentaje un 28% practica gimnasia, el 9% practica básquet, 7% practica natación, el 3% practica la atletismo, 2% futbol y 1% otros. En el gráfico 02, se ilustra los valores porcentuales relacionados a la pregunta.

Gráfico N° 02
Distribución de las niñas por las diferentes categorías relativas a la pregunta referente a Deporte Frecuentemente Practicados.



Fuente: tabla N 05
Elaboración: El investigador

Tabla N° 06

Deporte Frecuentemente Practicados en los Niños por Grupo Etarios

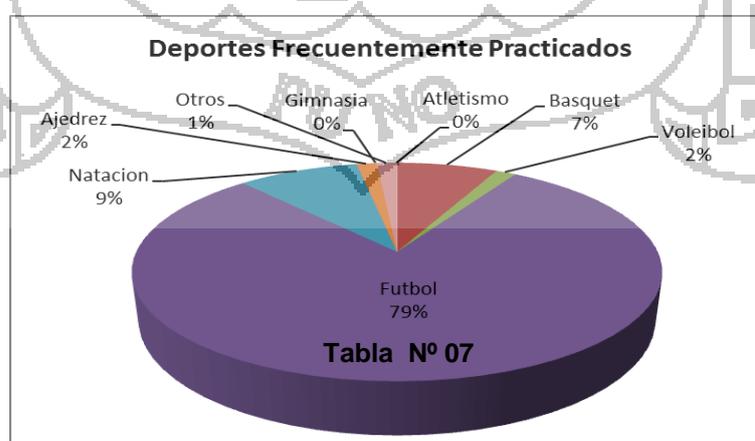
Deportes Frecuentemente Practicados	Faja etaria								TOTAL	
	9		10		11		12		f	%
	f	%	F	%	F	%	f	%		
Atletismo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Básquet	1	8	0	0	4	18	0	0	5	7
Voleibol	0	0	0	0	0	0	1	14	1	1
Futbol	11	92	23	85	15	68	5	71	54	79
Natación	0	0	3	11	2	9	1	14	6	9
Ajedrez	0	0	1	4	0	0	0	0	1	1
Gimnasia	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Otros	0	0	0	0	1	5	0	0	1	1
Total	12	100	27	100	22	100	7	100	68	100

Fuente: Resultados de nómina de evaluación establecidos por grupos etarios y genero sexual.
Elaboración: El investigador.

En la tabla N° 06, presenta los valores porcentuales referentes a la pregunta. Los Deportes Frecuentemente Practicados, se constata que la preferencia se orienta en mayor porcentaje para la modalidad de futbol un 79% reflejando así un favoritismo por dicho deporte, debido a que existe campos deportivos o los mismos niños se adecuan fácilmente a cualquier área, un 9% practica natación, un 1% practica ajedrez, 1% practica voleibol, 1% otros. En el gráfico 03, se ilustra los valores porcentuales relacionados a la pregunta.

Gráfico N° 03

Distribución de los niños por las diferentes categorías relativas a la pregunta referente a Deporte Frecuentemente Practicados.



Fuente: tabla N 06.
Elaboración: El investigador

Tabla N° 07

Frecuencia de Ver televisión de niñas por grupos etarios

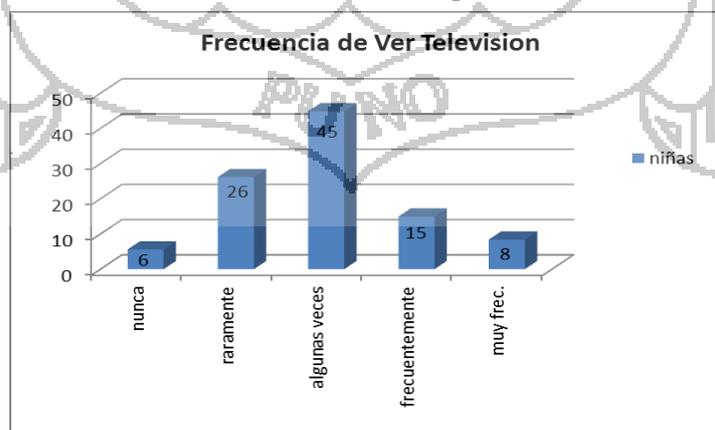
Frecuencia de ver la Televisión	Faja Etaria								TOTAL	
	9		10		11		12		f	%
	f	%	F	%	f	%	f	%		
Nunca	0	0	5	11	0	0	1	7	6	6
Raramente	1	14	9	20	13	31	5	36	28	26
Algunas veces	4	57	23	52	15	36	6	43	48	45
Frecuentemente	2	29	5	11	8	19	1	7	16	15
Muy Frecuentemente.	0	0	2	5	6	14	1	7	9	8
Total	7	100	44	100	42	100	14	100	107	100

Fuente: Resultados de nómina de evaluación establecidos por grupos etarios y genero sexual.
Elaboración: El investigador..

Se observa en la tabla N° 07, se presenta los valores porcentuales referentes a la frecuencia de ver televisión durante el tiempo libre. Lo que resalta del análisis es que casi la totalidad de las niñas ven televisión. Sumando las respuestas frecuentemente y muy frecuentemente, tendremos un 23% de escolares o en valor absoluto 25 niñas que presentan un estilo de vida sedentario lo que repercute negativamente en su bienestar. Por otro lado algunas veces ven televisión en sus ratos libres es el 45%, y el porcentaje de niñas que nunca ven televisión en sus ratos libres es el 6%. Tal como se observa en el gráfico N° 04.

Gráfico N° 04

Distribución de los escolares por las diferentes categorías relativas a la pregunta referente a ver televisión en el tiempo libre.



Fuente: tabla N° 07
Elaboración: El investigador.

Tabla N° 08

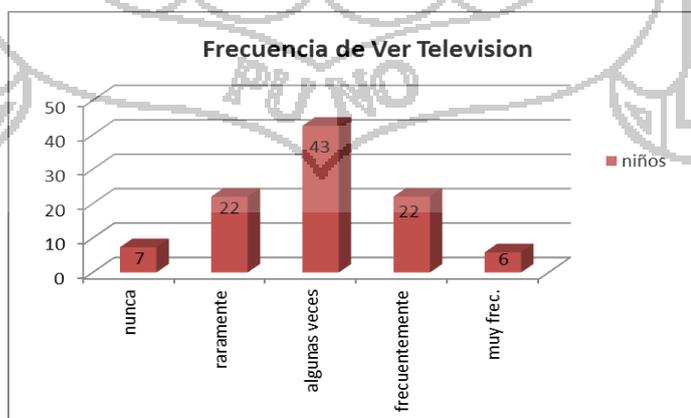
Frecuencia de Ver la Televisión	Faja etaria								TOTAL	
	9		10		11		12		f	%
	f	%	f	%	F	%	f	%		
Nunca	0	0	2	7	1	5	2	29	5	7
Raramente	1	8	3	11	9	41	2	29	15	22
Algunas veces	6	50	14	52	8	36	1	14	29	43
Frecuentemente	4	33	6	22	4	18	1	14	15	22
Muy frecuentemente.	1	8	2	7	0	0	1	14	4	6
Total	12	100	27	100	22	100	7	100	68	100

Fuente: Resultados de nómina de evaluación establecidos por grupos etarios y genero sexual.
Elaboración: El investigador.

Se Observa en la tabla N° 08, se presenta los valores porcentuales referentes a la frecuencia de ver televisión durante el tiempo libre. Lo que resalta del análisis es que casi la totalidad de las niñas ven televisión. Sumando las respuestas frecuentemente y muy frecuentemente, tendremos un 28% de escolares o en valor absoluto 19 niños que presentan un estilo de vida sedentario lo que repercute negativamente en su bienestar. Por otro lado algunas veces ven televisión en sus ratos libres es el 43%, el porcentaje de niños que raramente ven televisión es el 22%, el porcentaje de niños que nunca ven televisión en sus ratos libres es el 7%. Tal como se observa en el gráfico N° 05.

Gráfico N° 05

Distribución de los escolares por las diferentes categorías relativas a la pregunta referente a ver televisión en el tiempo libre.



Fuente: tabla N° 08
Elaboración: El investigador.

Tabla N° 09

Frecuencia y Porcentaje de las categorías de Desplazamiento a Pie de la Casa a la Escuela en las niñas

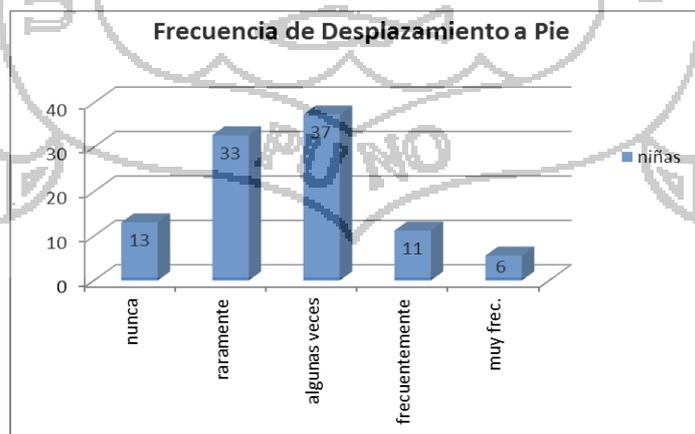
Frecuencia de Desplazamiento a Pie	Faja etaria								TOTAL	
	9		10		11		12		f	%
	f	%	f	%	F	%	f	%		
Nunca	2	29	4	9	6	14	2	14	14	13
Raramente	4	57	15	34	13	31	3	21	35	33
Algunas veces	1	14	14	32	18	43	7	50	40	37
Frecuentemente	0	0	9	20	3	7	0	0	12	11
Muy frecuentemente.	0	0	2	5	2	5	2	14	6	6
Total	7	100	44	100	42	100	14	100	107	100

Fuente: Resultados de nómina de evaluación establecidos por grupos etarios y genero sexual.
Elaboración: El investigador.

Se observa en la tabla N° 09 los valores porcentuales relativos a la frecuencia de desplazamiento a pie de la casa para la escuela. Se constata que el porcentaje de niñas que nunca se desplazan a pie 13 %, esto quiere decir que no hay utilidad o activación del organismo, desfavoreciendo en su futura vida, por otro lado algunas veces se desplazan un 37%, raramente se desplazan a pie un 33%; como también un 11% frecuentemente; y un 6% de niñas muy frecuentemente. Tal como se observa en el gráfico N° 06.

Gráfico N° 06

Distribución de Niñas Según las Categorías a la pregunta referente al desplazamiento a pie para la escuela.



Fuente: tabla N° 09
Elaboración: El investigador.

Tabla N° 10

Frecuencia y Porcentaje de las Categorías de Desplazamiento a Pie de la Casa a la Escuela en los Niños

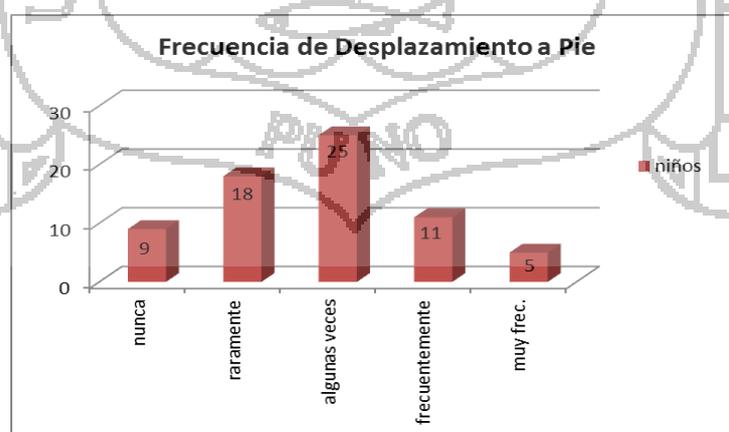
Frecuencia de Desplazamiento a Pie	Faja etaria								TOTAL	
	9		10		11		12		f	%
	f	%	F	%	f	%	f	%		
Nunca	1	8	2	7	5	23	1	14	9	9
Raramente	2	17	8	30	5	23	3	43	18	18
Algunas veces	7	58	10	37	7	32	1	14	25	25
Frecuentemente	2	17	7	26	2	9	0	0	11	11
Muy Frecuentemente.	0	0	0	0	3	14	2	29	5	5
Total	12	100	27	100	22	100	7	100	68	68

Fuente: Resultados de nómina de evaluación establecidos por grupos etarios y género sexual.
Elaboración: El investigador.

En la tabla N° 10, se presenta los valores porcentuales relativos a la frecuencia de desplazamiento a pie de la casa para la escuela. Se constata que el porcentaje de niñas que algunas veces se desplazan a pie para la escuela corresponden al 25%, raramente se desplazan a pie para la escuela un 18%; el 11% de niños se desplazan frecuentemente como también un 9% nunca esto quiere decir que no hay utilidad o activación del organismo, desfavoreciendo en su futura vida; y un 5% de niños muy frecuentemente se desplazan a pie para la escuela. Tal como se observa en el gráfico N° 07.

Gráfico N° 07

Distribución de Niños Según las Categorías a la pregunta referente al desplazamiento a pie para la escuela.



Fuente: tabla N° 10
Elaboración: El investigador.

Tabla N° 11

Frecuencia y Porcentaje de las Categorías de Desplazamiento a Bicicleta en las Niñas

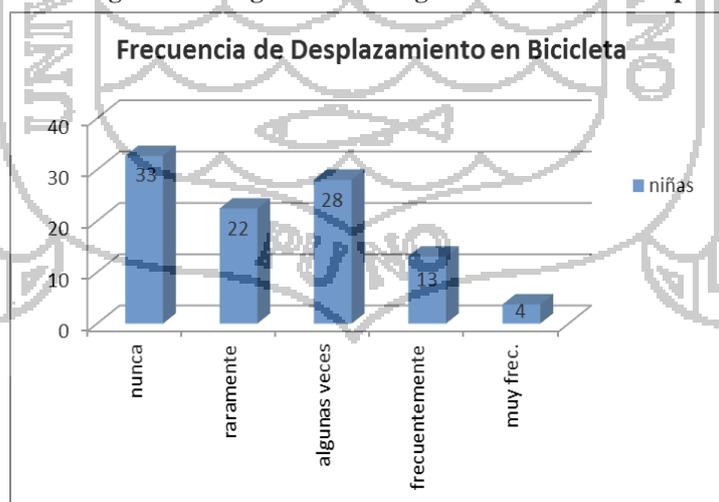
Frecuencia de Desplazamiento en Bicicleta	Faja etaria								TOTAL	
	9		10		11		12			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Nunca	4	57	10	23	16	38	5	36	35	33
Raramente	2	29	11	25	9	21	2	14	24	22
Algunas veces	0	0	13	30	13	31	4	29	30	28
Frecuentemente	0	0	8	18	3	7	3	21	14	13
Muy Frecuentemente.	1	14	2	5	1	2	0	0	4	4
Total	7	100	44	100	42	100	14	100	107	100

Fuente: Resultados de nómina de evaluación establecidos por grupos etarios y genero sexual.
 Elaboración: El investigador.

En la Tabla N° 11, se observa los valores porcentuales referentes al desplazamiento en bicicleta durante el tiempo libre. Casi el 55% de niñas nunca o raramente se desplazan en bicicleta. Esto quiere decir que el desplazamiento en bicicleta no forma parte de sus hábitos en el día a día, Mientras que un 17% hacen uso de la bicicleta frecuentemente o muy frecuentemente, esto quiere decir que hay un considerable porcentaje en las niñas. Por último algunas veces se desplazan en bicicleta en sus ratos libres un 28%. Tal como se observa en el gráfico N° 08.

Gráfico N° 08

Distribución de Niñas Según las Categorías a la Pregunta Referente al Desplazamiento en Bicicleta



Fuente: Tabla N° 11
 Elaboración: El investigador.

Tabla N° 12

Frecuencia y Porcentaje de las Categorías de Desplazamiento a Bicicleta en los Niños

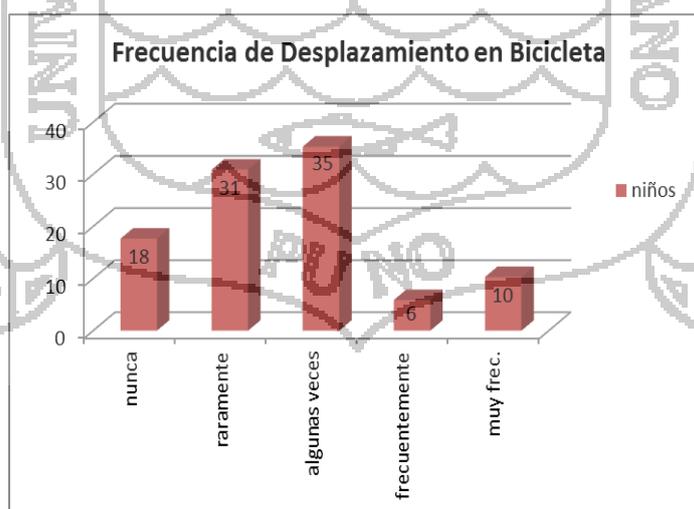
Frecuencia de Desplazamiento en Bicicleta	Faja etaria								TOTAL	
	9		10		11		12			
	F	%	F	%	f	%	f	%	f	%
Nunca	1	8	5	19	4	18	2	29	12	18
Raramente	4	33	6	22	9	41	2	29	21	31
Algunas veces	6	50	11	41	6	27	1	14	24	35
Frecuentemente	0	0	2	7	1	5	1	14	4	6
Muy Frecuentemente.	1	8	3	11	2	9	1	14	7	10
Total	12	100	27	100	22	100	7	100	68	100

Fuente: Resultados de nómina de evaluación establecidos por grupos etarios y genero sexual.
 Elaboración: El investigador.

En la tabla N° 12 se observa los valores porcentuales referentes al desplazamiento en bicicleta durante el tiempo libre. Casi el 49% de niños nunca o raramente se desplazan en bicicleta. Esto quiere decir que el desplazamiento en bicicleta no forma parte de sus hábitos en el día a día, Mientras que un 16% hacen uso de la bicicleta frecuentemente o muy frecuentemente, esto quiere decir que hay un porcentaje menos que el de las niñas. Por último algunas veces se desplazan en bicicleta en sus ratos libres un 35%. Tal como se observa en el gráfico N° 09.

Gráfico N° 09

Distribución de Niños Según las Categorías a la Pregunta Referente al Desplazamiento en Bicicleta



Fuente: Tabla N° 12
 Elaboración: El investigador.

4.3.- Resultados de la Variable Condición Física

Los resultados de la condición física que se obtienen en el presente estudio para los distintos grupos etáreos, se determinó haciendo uso de la batería eurofit, un método a través de pruebas físicas que establece su aptitud física de los escolares.

En esta parte del estudio presentaremos primero las medidas descriptivas básicas (media, desviación estándar, mínimo y máximo), luego se procederá a realizar en análisis de comparación de los valores medios de los resultados obtenidos en cada prueba, se presentara la frecuencia y porcentaje de los diferentes niveles de condición física y finalmente se analizara en función al sexo y edad los niveles de condición física.

4.3.1. Medidas Descriptivas Básicas y Análisis de Comparación de los Valores Medios en Niños y Niñas.

En esta parte presentamos las medidas descriptivas básicas por pruebas en el grupo de niños y niñas y el análisis de comparación de los valores medios de los resultados obtenidos en cada prueba de la batería eurofit según edad y género sexual. En las siguientes tablas y gráficos muestran el comportamiento de los valores medios, en función de la edad y del sexo, estos permiten mostrar la variación que se da a lo largo de las edades en cada prueba estudiadas en ambos sexos, y presentan información referencial para los indicadores en estudio.

Prueba de Flexibilidad (sentar y alcanzar)

Tabla N°13

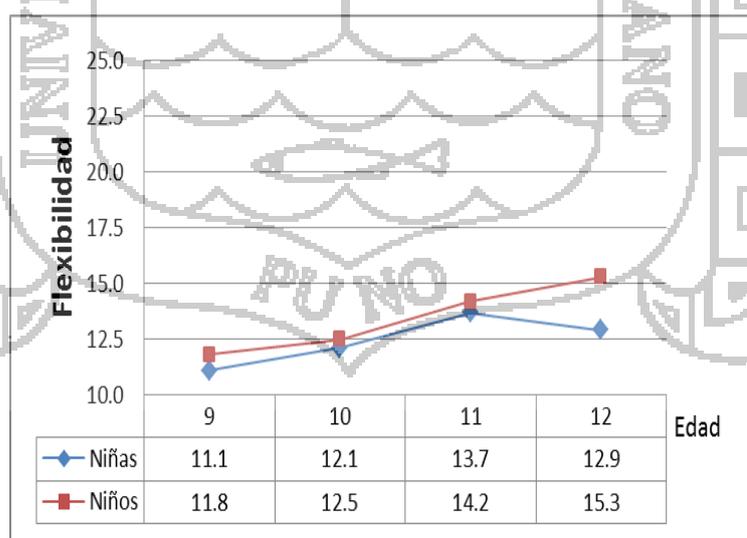
Medidas descriptivas media, desviación estándar, mínimo y máximo de los resultados obtenidos en niños y niñas en la prueba de flexibilidad (sentar y alcanzar).

Niñas					Niños				
EDAD	M	DE	Mín.	Máx.	EDAD	M	DE	Mín.	Máx.
9	11.1	1.4	9.5	13.3	9	11.8	2.8	6.6	16.2
10	12.1	2.6	6.6	18.2	10	12.5	3.1	9.0	21.2
11	13.7	3.0	8.3	20.2	11	14.2	2.9	9.6	21.5
12	12.9	4.0	4.7	18.4	12	15.3	6.8	8.7	29.3

Fuente: Resultado en base a ficha de la batería eurofit European test of physical fitness (1993) proyecto “crecer con salud y esperanza en el altiplano”.
Elaboración: El investigador.

En la tabla N° 13 se muestra que en la prueba de flexibilidad los valores promedios de los niñas es 11.1, 12.1, 13.7, y 12.9cm en las niños es 11.8, 12.5, 14.2, y 15.3cm en las edades de 9, 10, 11 y 12 respectivamente; en las niñas el promedio esta subiendo hasta 11 años y de ahí muestra una propensión hacia abajo siendo que la capacidad de flexibilidad del tronco disminuye a medida que van pasando los años; el promedio de los niños aumenta, en una unidad y sube hacia arriba al paso de de las edades. Ver grafico N° 10.

Gráfico N° 10
Valores Medios de la Prueba Flexibilidad (sentar y alcanzar) de Niños y Niñas Divididos en Grupos de Edad.



Fuente: tabla N° 13.
Elaboración: El investigador.

Prueba de Prensi3n Manual

Tabla N3 14

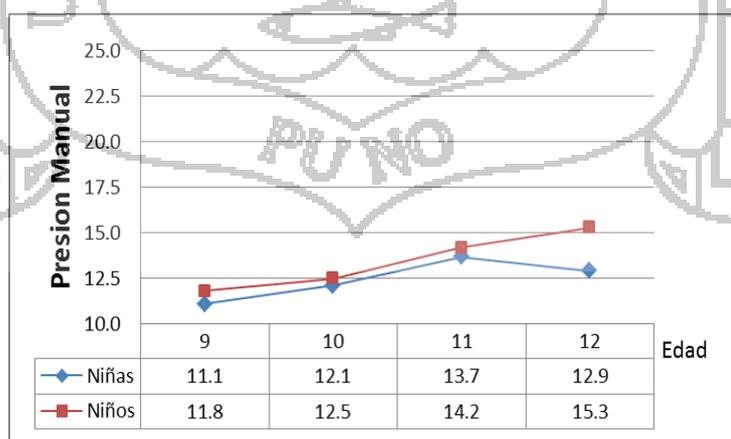
Medidas descriptivas media, desviaci3n est3ndar, m3nimo y m3ximo de los resultados obtenidos en ni3os y ni3as en la prueba de Prensi3n Manual Derecha.

Ni3as					Ni3os				
EDAD	M	DE	M3n.	M3x.	EDAD	M	DE	M3n.	M3x.
9	11.1	1.4	9.5	13.3	9	11.8	2.8	6.6	16.2
10	12.1	2.6	6.6	18.2	10	12.5	3.1	9.0	21.2
11	13.7	3.0	8.3	20.2	11	14.2	2.9	9.6	21.5
12	12.9	4.0	4.7	18.4	12	15.3	6.8	8.7	29.3

Fuente: Resultado en base a ficha de la bater3a eurofit European test of physical fitness (1993) proyecto "crecer con salud y esperanza en el altiplano".
Elaboraci3n: El investigador.

En la prueba de prensi3n manual se observa en la tabla N3 14 los valores promedios de las ni3as es 11.1, 12.1, 13.7 y 12.9 y en los ni3os es 11.8, 12.5, 14.2 y 15.3 en las edades de 9, 10, 11 y 12 respectivamente; siendo superior el promedio en los ni3os con relaci3n a la ni3as en todas las edades a excepto de la edad de 12 a3os en las ni3as desciende. Esto quiere decir que el valor promedio de ni3os tienen una tendencia de subir a lo largo de las edades y una inclinaci3n en la edad de los 12 a3os la fuerza m3xima en los m3sculos flexores la mano derecha aumentan a medida que pasan los a3os en ni3os y desciende en las ni3as. Ver gr3fico N3 11.

Gr3fico N3 11
Valores Medios de la Prueba Prensi3n Manual de Ni3os y Ni3as Divididos en Grupos de Edad.



Fuente: Tabla N3 14.
Elaboraci3n: El investigador.

Prueba de Salto Horizontal sin Carrera Preparatoria

Tabla N° 15

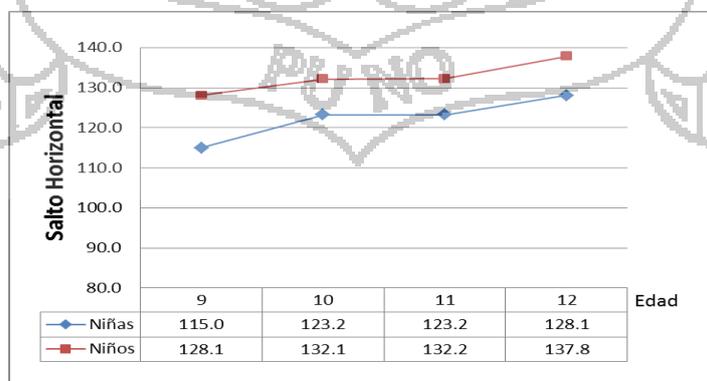
Medidas descriptivas media, desviación estándar, mínimo y máximo de los resultados obtenidos en niños y niñas en la prueba de Salto Horizontal sin carrera preparatoria.

Niñas					Niños				
EDAD	M	DE	Mín.	Máx.	EDAD	M	DE	Mín.	Máx.
9	115.0	24.9	60.6	135.0	9	128.1	20.5	80.0	153.0
10	123.2	14.3	95.0	165.3	10	132.1	15.6	106.3	168.7
11	123.2	13.9	90.7	150.2	11	132.2	19.3	97.2	155.8
12	128.1	17.1	86.3	155.5	12	137.8	33.5	70.1	169.3

Fuente: resultado en base a ficha de la batería eurofit European test of physical fitness (1993) proyecto “crecer con salud y esperanza en el altiplano”.
Elaboración: El investigador.

En la tabla N° 15 la prueba de salto horizontal muestra los valores promedios de las niñas como: 115.5, 123.2, 123.2 y 128.1cm en los niños es 128.1, 132.1, 132.2 y 137.8cm en las edades de 9, 10, 11 y 12 respectivamente; teniendo superioridad los valores en los niños en relación a las niñas, el promedio de los niños suben manteniendo una línea diagonal hasta la edad de 11 y en la edad de 12 años incrementa la línea de superioridad; en las niñas también suben de nivel a lo largo de las edades a excepto en las edades de 10 y 11 años mantienen el valor pero no tienden a disminuir. La fuerza explosiva de los miembros inferiores de los niños adquiere superioridad a medida que van pasando los años, esto es óptimo para los niños para un desempeño favorable en las rutinas diarias que se realiza en familia. Tal como se observa en el grafico N° 12.

Gráfico N° 12
Valores Medios de la Prueba Salto Horizontal sin Carrera Preparatoria de Niños y Niñas Divididos en Grupos de Edad.



Fuente: Tabla N° 15.
Elaboración: El investigador.

Prueba de Flexión de Brazos (suspensión en la barra)

Tabla N° 16

Medidas descriptivas media, desviación estándar, mínimo y máximo de los resultados obtenidos en niños y niñas en la prueba de Flexión de Brazos (suspensión en la barra).

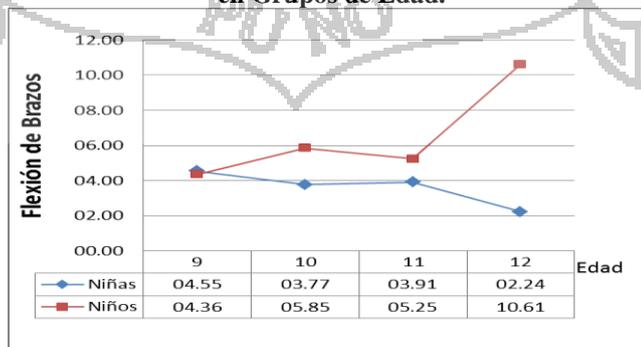
Niñas					Niños				
EDAD	M	DE	Mín.	Máx.	EDAD	M	DE	Mín.	Máx.
9	04.55	03.94	01.02	11.16	9	04.36	03.10	01.00	09.27
10	03.77	02.96	00.00	11.27	10	05.85	04.76	00.00	21.60
11	03.91	03.57	00.00	17.05	11	05.25	03.84	00.00	13.67
12	02.24	01.77	00.00	06.30	12	10.61	10.74	00.02	31.99

Fuente: resultado en base a ficha de la batería eurofit European test of physical fitness (1993) proyecto "crecer con salud y esperanza en el altiplano".
Elaboración: El investigador.

En la prueba de flexión de brazos se observa en la tabla N° 16 los valores promedios de las niñas son 04".55, 03".77, 03".91 y 02".24seg/10 y en los niños es 04".36, 05".85, 05".25 y 10".61seg/10 en las edades de 9, 10, 11 y 12 respectivamente. En los niños el valor promedio mientras avanza la edad sigue una curva hasta los 11 años y de ahí sube en nivel a los 12 años su trayectoria lineal. Esto nos indica que La capacidad de su fuerza en los brazos en niños varía mucho a medida que pasan los años esto indica que pueden mantener el cuerpo en suspensión ya que no tienen la fuerza necesaria. En las niñas el promedio también se mantiene los 9 años a partir de esa edad el valor promedio se mantiene en la edad de 10 y 11 años, bajando de nivel a los 12 años los promedios son muy bajos la fuerza que demuestran pues no son muy óptimos. Ver grafico N° 13.

Gráfico N° 13

Valores Medios de la Prueba Flexión de Brazos (suspensión en la barra) de Niños y Niñas Divididos en Grupos de Edad.



Fuente: Tabla N° 14. Elaboración: El investigador.

Prueba de Carrera de Va y Viene 10 x 5m.

Tabla N° 17

Medidas descriptivas media, desviación estándar, mínimo y máximo de los resultados obtenidos en niños en la prueba de Carrera de Va y Viene 10 x 5 m.

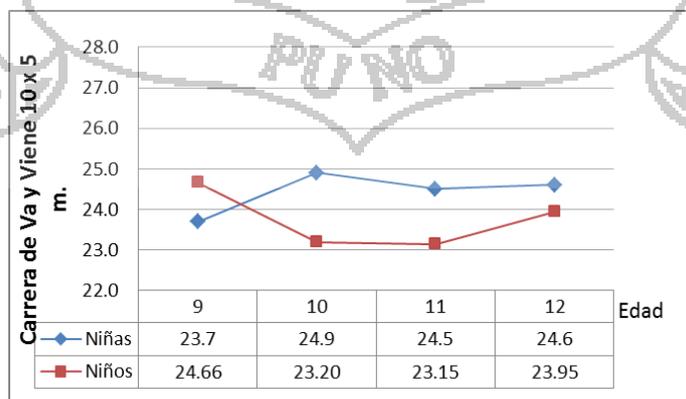
Niñas					Niños				
EDAD	M	DE	Mín.	Máx.	EDAD	M	DE	Mín.	Máx.
9	23.7	01.5	21.9	25.3	9	24.66	2.97	21.29	32.53
10	24.9	2.0	21.7	30.5	10	23.20	1.49	21.10	26.80
11	24.5	3.6	5.0	29.9	11	23.15	1.74	21.01	27.14
12	24.6	2.0	19.9	27.6	12	23.95	2.86	20.16	28.05

Fuente: resultado en base a ficha de la batería eurofit European test of physical fitness (1993) proyecto "crecer con salud y esperanza en el altiplano".
Elaboración: El investigador.

En la prueba de carrera de va y viene 10 x 5m se observa en tabla N° 17 los valores promedios de las niñas en las edades de 9, 10, 11 y 12 son 23''7, 24''9, 24''5 y 24''06seg/10 en los niños los valores promedios de las edades son 24''.66, 23''20, 23''15 y 23''95seg/10 respectivamente; en los niños el promedio tiende a bajar hasta los 11 años, quiere decir que el nivel es aceptable. En las niñas la curva lineal muestra una disminución del promedio en la edad de 9 años quiere decir que están en un nivel muy favorable. a lo largo de las edades eleva el nivel a la edad de 10 a 12 años. Ver gráfico N° 14.

Gráfico N° 14

Valores medios de la Prueba Carrera de va y viene 10 x 5m de Niños y Niñas Divididos en Grupos de Edad.



Fuente: tabla N° 17.
Elaboración: El investigador.

Prueba de Fuerza Abdominal (curl up).

Tabla N° 18

Medidas descriptivas media, desviación estándar, mínimo y máximo de los resultados obtenidos en niños y niñas en la prueba de Fuerza Abdominal (curl up).

Niñas					Niños				
EDAD	M	DE	Mín.	Máx.	EDAD	M	DE	Mín.	Máx.
9	7.9	7.5	0	18	9	11	13	0	40
10	7.3	7.7	0	35	10	8	7	1	33
11	8.5	6.4	0	34	11	11	8	1	27
12	7.1	5.7	0	20	12	9	5	2	14

Fuente: resultado en base a ficha de la batería eurofit European test of physical fitness (1993) proyecto “crecer con salud y esperanza en el altiplano”.
Elaboración: El investigador.

En la tabla N° 18 en la prueba de fuerza abdominal en las niñas los valores promedios son 7.9, 7.3, 8.5 y 7.1 y en los niños es 11, 8, 11, y 9 en las edades de 9, 10, 11 y 12 respectivamente. El promedio de los niños a lo largo de las edades suben y disminuyen esto quiere decir que el desarrollo de su capacidad de fuerza en los músculos abdominales varia en cuanto pasan las edades, el promedio de las niñas se mantiene el valor hasta la edad de 10 años a partir de ahí superan los valores promedios hasta los 11 años y a su vez bajan de nivel a los 12 conservan la línea de mejoría en avance de los años. La línea de niños es muy notorio el cambio a medida que pasan los años, en niñas mantienen una línea con poca variación siendo muy bueno en su desarrollo de la fuerza muscular. Ver gráfico N° 15.

Gráfico N° 15

Valores Medios de la Prueba Fuerza Abdominal (curl up) de Niños y Niñas Divididos en Grupos de Edad.



Fuente: tabla N° 18.
Elaboración: El investigador.

Prueba de Equilibrio Flamenco

Tabla N° 19

Medidas descriptivas media, desviación estándar, mínimo y máximo de los resultados obtenidos en niños y niñas en la prueba de Equilibrio Flamenco.

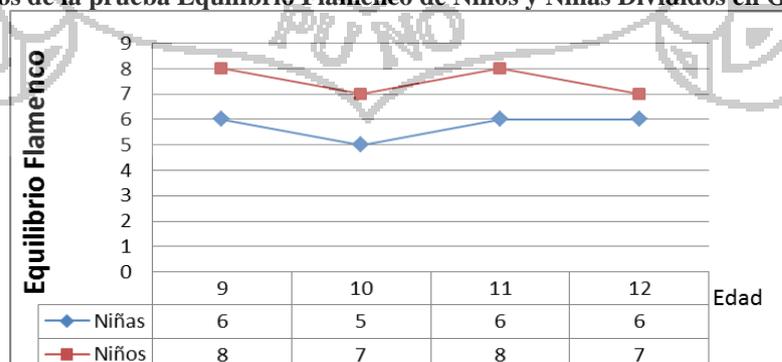
Niñas					Niños				
EDAD	M	DE	Mín.	Máx.	EDAD	M	DE	Mín.	Máx.
9	6	7	0	19	9	8	6	1	19
10	5	4	0	15	10	7	6	1	35
11	6	4	0	16	11	8	5	1	26
12	6	4	1	14	12	7	5	0	14

Fuente: resultado en base a ficha de la batería eurofit European test of physical fitness (1993) proyecto “crecer con salud y esperanza en el altiplano”.
Elaboración: El investigador.

En la tabla N° 19 se muestra la prueba de equilibrio flamenco con los valores promedios de las niñas que son 6, 5, 6 y 6 y en los niños es 8, 7, 8 y 7 en las edades de 9, 10, 11 y 12 respectivamente. El promedio de los resultados los niños presentan una línea hacia abajo en la edades de 10 y 12 años siendo muy desfavorable en cuanto a su desarrollo de la capacidad básica del equilibrio general, y en la edad de 09 y 11 años el promedio asciende, y en la edad de 12 años recupera la línea diagonal para abajo. En las niñas el valor promedio va disminuyendo en forma de curvas hasta la edad de los 10 años donde y de ahí asciende manteniendo su promedio y continúa a lo largo de las edades la curva siendo bueno en su desarrollo del equilibrio. Ver gráfico N° 16.

Gráfico N° 16

Valores medios de la prueba Equilibrio Flamenco de Niños y Niñas Divididos en Grupos de Edad.



Fuente: Tabla N° 19.
Elaboración: El investigador.

Presentación y Distribución de los Niveles de Condición Física en las Pruebas de la Batería Eurofit Divididos en Grupos Etarios y Sexo.

Primero se realizó la confección de baremos de cada prueba, por edad y sexo, (ver en anexos del N° 4 hasta el N° 19). Luego se hizo la distribución de las categorías del nivel de condición física según edad y género sexual de cada prueba de los resultados obtenidos, luego se desarrolló la frecuencia y porcentaje de cada prueba y finalmente se analizó el nivel de condición física alcanzado por los niños y niñas donde se determina sus características de condición física de los escolares de la I.E.P. N° 70024 Laykakota de la ciudad de Puno.

La confección de baremos es un método estadístico para tabular los resultados de las mediciones de las pruebas físicas, se refiere a la construcción de baremos o al establecimiento de niveles de rendimiento con valoraciones de tipo cualitativo o cuantitativo. Para dicha confección se tomó en cuenta los datos de estadísticos descriptivos de la media o promedio estadístico y la desviación estándar. Se elaboró los baremos en base a Rodríguez (2005), trabajando con la desviación estándar considerando la mitad de la unidad y la cuarta parte ya que los datos eran muy homogéneos, estos baremos se analizó en las diferentes edades y por género sexual.

Valoración de la desviación estándar en su $\frac{1}{2}$ y $\frac{1}{4}$ parte:

$$\frac{1}{2} \text{ parte} = DE / 2$$

$$\frac{1}{4} \text{ parte} = DE / 4$$

Confección de baremos para determinar los niveles de condición física en base a la media.

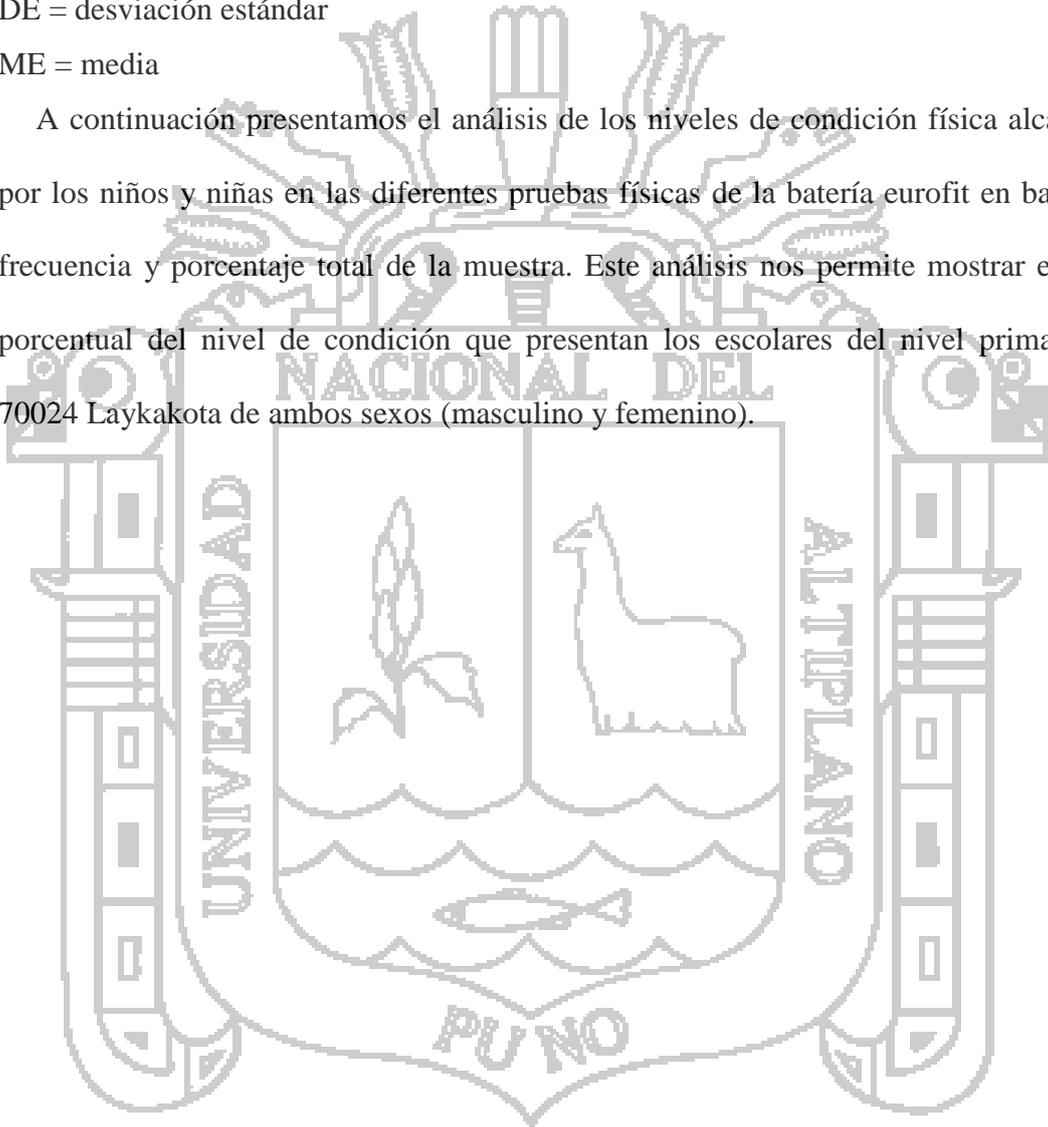
+ ½ DE
+ ¼ DE
ME
- ¼ DE
- ½ DE

Dónde:

DE = desviación estándar

ME = media

A continuación presentamos el análisis de los niveles de condición física alcanzado por los niños y niñas en las diferentes pruebas físicas de la batería eurofit en base a la frecuencia y porcentaje total de la muestra. Este análisis nos permite mostrar el valor porcentual del nivel de condición que presentan los escolares del nivel primario N° 70024 Laykakota de ambos sexos (masculino y femenino).



Nivel de Condición Física en la diferentes Pruebas.

Tabla N° 20

Frecuencia y Porcentaje de los niveles de Condición Física de las Niñas en la Prueba de Flexibilidad

Niveles de Desarrollo en Flexibilidad	Edad								TOTAL	
	9 años		10 años		11 años		12 años		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Muy Mala	1	14	9	20	13	31	4	31	27	25
Mala	3	43	6	13	9	21	1	8	19	18
Regular	1	14	7	16	1	2	1	8	10	9
Bueno	0	0	3	7	0	0	1	8	4	4
muy bueno	0	0	11	24	9	21	2	15	22	21
Excelente	2	29	9	20	10	24	4	31	25	23
Total	7	100	45	100	42	100	13	100	107	100

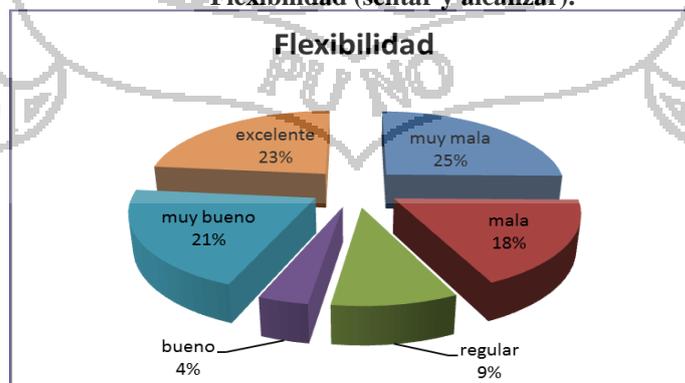
Fuente: Resultado en base a los baremos establecidos por grupos etarios y genero sexual.

Elaboración: El investigador..

En la tabla N° 20 se observa que en la categoría muy mala de las niñas presentan un porcentaje muy alto en promedio de 25% con relación a las demás categorías quiere decir que los niños presentan un déficit en su capacidad de amplitud de movimiento del tronco. El 23% de niños obtuvieron la categoría excelente siendo un indicador de un óptimo desarrollo de su capacidad de flexibilidad, en la categoría muy bueno el 21%, mala 18% y en las categorías regular 9% y bueno el 4%. Tal como se observa en el gráfico N° 17.

Gráfico N° 17

Distribución de Niñas según las Categorías del Nivel de Condición Física en la Prueba de Flexibilidad (sentar y alcanzar).



Fuente: Tabla N° 20.

Elaboración: El investigador.

Tabla N° 21

Frecuencia y Porcentaje de los niveles de Condición Física en los Niños en la Prueba de Flexibilidad

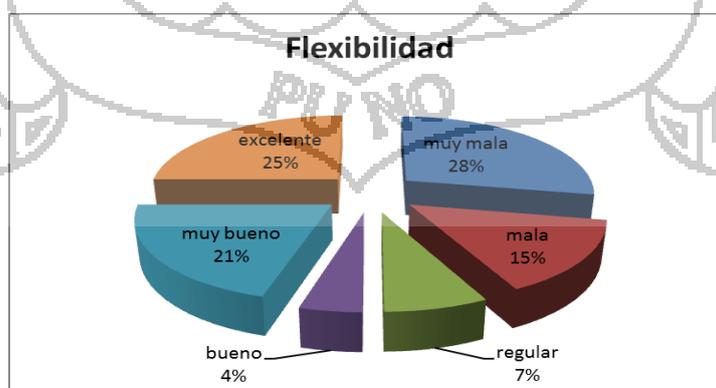
Niveles de Desarrollo en Flexibilidad	Edad								TOTAL	
	9 años		10 años		11 años		12 años		f	%
	f	%	f	%	F	%	f	%		
Muy Mala	4	33	8	30	6	27	1	14	19	28
Mala	2	17	2	7	3	14	3	43	10	15
Regular	0	0	4	15	1	5	0	0	5	7
Bueno	0	0	2	7	1	5	0	0	3	4
Muy Bueno	3	25	4	15	6	27	1	14	14	21
Excelente	3	25	7	26	5	23	2	29	17	25
Total	12	100	27	100	22	100	7	100	68	100

Fuente: Resultado en base a los baremos establecidos por grupos etarios y genero sexual.
Elaboración: El investigador.

En la tabla N° 21 se observa que en la categoría muy mala de los niños presentan un porcentaje muy alto en promedio de 28% con relación a las demás categorías quiere decir que los niños presentan un déficit en su capacidad de amplitud de movimiento del tronco. El 25% de niños obtuvieron la categoría excelente siendo un indicador de un óptimo desarrollo de su capacidad de flexibilidad, en la categoría muy bueno el 21%, mala 15% y en las categorías regular 7% y bueno el 4%. Tal como se observa en el gráfico N° 18.

Gráfico N° 18

Distribución de Niños según las Categorías del Nivel de Condición Física en la Prueba de Flexibilidad (sentar y alcanzar).



Fuente: Tabla N° 21.
Elaboración: El investigador.

Tabla N° 22

Frecuencia y Porcentaje de los Niveles de Condición Física de las Niñas en la Prueba Presión Manual.

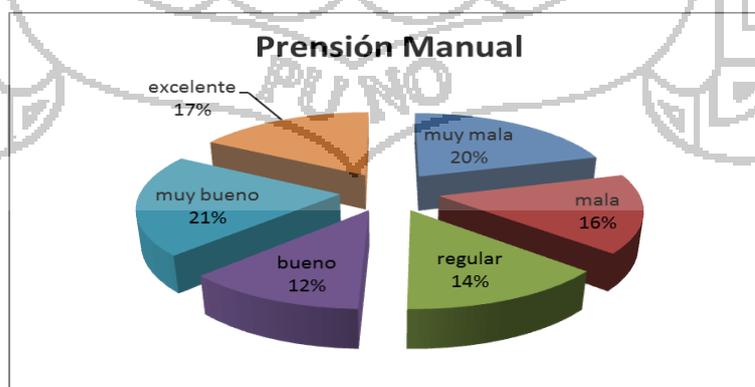
Niveles de Desarrollo en Presión Manual	Edad								TOTAL	
	9 años		10 años		11 años		12 años		F	%
	F	%	f	%	F	%	f	%		
Muy Mala	2	29	11	24	7	17	2	15	22	21
Mala	1	14	5	11	9	21	2	15	17	16
Regular	0	0	6	13	8	19	1	8	15	14
Bueno	2	29	5	11	5	12	1	8	13	12
Muy bueno	0	0	11	24	6	14	5	38	22	21
Excelente	2	29	7	16	7	17	2	15	18	17
Total	7	100	45	100	42	100	13	100	107	100

Fuente: Resultado en base a los baremos establecidos por grupos etarios y genero sexual.
Elaboración: El investigador.

En la tabla N° 22 se muestra los valores porcentuales de las niñas; en categoría muy mala el 21% están en resultados negativos, y en el nivel muy bueno el 22% de niñas que están al nivel superior de acuerdo al rango de las edades, el 21% están en muy bueno, el 16% en malo, y en categoría bueno 12% y regular solo el 14 respectivamente. Ver gráfico N° 19.

Gráfico N° 19

Distribución de Niñas según las Categorías del Nivel de Condición Física en la Prueba de Presión Manual



Fuente: Tabla N° 22
.Elaboración: El investigador.

Tabla N° 23

Frecuencia y Porcentaje de los Niveles de Condición Física de los Niños en la Prueba Presión Manual.

Niveles de Desarrollo en Presión Manual	Edad								TOTAL	
	9 años		10 años		11 años		12 años		f	%
	F	%	f	%	F	%	f	%		
Muy mala	2	17	4	15	5	23	1	14	12	18
Mala	3	25	10	37	5	23	3	43	21	31
Regular	0	0	5	19	2	9	0	0	7	10
Bueno	1	8	1	4	4	18	1	14	7	10
Muy bueno	4	33	2	7	2	9	1	14	9	13
Excelente	2	17	5	19	4	18	1	14	12	18
Total	12	100	27	100	22	100	7	100	68	100

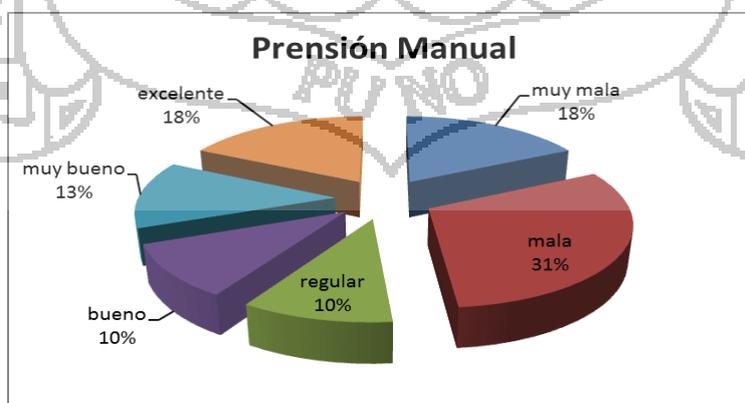
Fuente: Resultado en base a los baremos establecidos por grupos etarios y genero sexual.

Elaboración: El investigador.

En la tabla N° 23 se muestra los valores porcentuales de los niños; en categoría mala el 31% están en resultados negativos, y en el nivel excelente el 18% de niñas que están al nivel superior de acuerdo al rango de las edades, el 18% están en muy mala, el 13% en muy bueno, y en categoría bueno y regular solo el 10% respectivamente. Ver gráfico N° 20.

Gráfico N° 20

Distribución de Niños según las Categorías del Nivel de Condición Física en la Prueba de Presión Manual



Fuente: tabla N° 23.

Elaboración: El investigador.

Tabla N° 24

Frecuencia y Porcentaje de los Niveles de Condición Física de las Niñas en la Prueba Salto Horizontal sin Carrera Preparatoria.

Niveles de Desarrollo en Salto Horizontal	Edad								TOTAL	
	9 años		10 años		11 años		12 años		f	%
	f	%	f	%	F	%	f	%		
Muy mala	1	14	8	18	8	19	2	15	19	18
Mala	0	0	9	20	8	19	4	31	21	20
Regular	0	0	7	16	3	7	1	8	11	10
Bueno	3	43	6	13	4	10	1	8	14	13
Muy bueno	3	43	8	18	10	24	2	15	23	21
Excelente	0	0	7	16	9	21	3	23	19	18
Total	7	100	45	100	42	100	13	100	107	100

Fuente: Resultado en base a los baremos establecidos por grupos etarios y genero sexual.
Elaboración: El investigador.

En las niñas observando la tabla N° 24 el 21% de niñas tienden a tener buenos resultados estando en categoría muy buena aquí se muestra la eficiencia de esa capacidad de fuerza explosiva sin carrera preparatoria en las niñas, el 20% está en un nivel mala niñas que tiene deficiencia en la capacidad de fuerza explosiva sin carrera preparatoria, el 18% en categoría muy mala que están dentro de los malos resultados, el 18% excelente pasan la normalidad de la fuerza explosiva en las piernas, el 13% en un nivel bueno y el 10% de niñas se encuentran en categoría regular. Ver gráfico N° 22.

Gráfico N° 22

Distribución de Niñas según las Categorías del Nivel de Condición Física en la Prueba de Salto Horizontal.



Fuente: tabla N° 24.
Elaboración: El investigador.

Tabla N° 25

Frecuencia y Porcentaje de los Niveles de Condición Física de los Niños en la Prueba Salto Horizontal sin Carrera Preparatoria.

Niveles de Desarrollo en Salto Horizontal	Edad								TOTAL	
	9 años		10 años		11 años		12 años			
	f	%	f	%	F	%	f	%	f	%
Muy mala	2	17	6	22	5	23	1	14	14	21
Mala	2	17	7	26	3	14	0	0	12	18
Regular	1	8	1	4	0	0	3	43	5	7
Bueno	1	8	4	15	5	23	0	0	10	15
Muy bueno	3	25	2	7	2	9	3	43	10	15
Excelente	3	25	7	26	7	32	0	0	17	25
Total	12	100	27	100	22	100	7	100	68	100

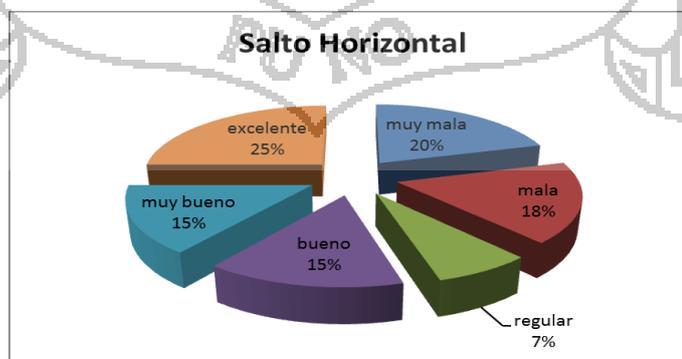
Fuente: Resultado en base a los baremos establecidos por grupos etarios y genero sexual.

Elaboración: El investigador.

Se presenta en la tabla N° 25 el valor porcentual de los niños que llegaron su nivel de condición física; el 25% de niños están en categoría excelente siendo su aptitud de buenos resultados, niños que entran a resultados de superioridad y que su desarrollo de su capacidad de fuerza explosiva es significa condiciones optimas, el 21% se encuentran en el nivel muy malo que están por debajo de su capacidad de fuerza en las piernas, pésimo de su rendimiento motor en la fuerza explosiva sin carrera preparatoria y en categoría mala el 18%, en categoría buena y muy buena el 15%, y solo el 7% de niños lograron estar en condición regular que significa que aun no logran llegar a desarrollar esa capacidad de acuerdo a los estándares de baremos establecidos por edades. Ver gráfico N° 23.

Gráfico N° 23

Distribución de Niños según las Categorías del Nivel de Condición Física en la Prueba de Salto Horizontal.



Fuente: tabla N° 25.

Elaboración: El investigador.

Tabla N° 26

Frecuencia y Porcentaje de los Niveles de Condición Física de las Niñas en la Prueba Flexión de Brazos (suspensión en la barra).

Niveles de Desarrollo en Salto Horizontal	Edad								TOTAL	
	9 años		10 años		11 años		12 años		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Muy mala	3	43	13	29	9	21	2	15	27	25
Mala	0	0	7	16	13	31	5	38	25	23
Regular	2	29	6	13	5	12	0	0	13	12
Bueno	0	0	4	9	1	2	2	15	7	7
Muy bueno	0	0	4	9	4	10	2	15	10	9
Excelente	2	29	11	24	10	24	2	15	25	23
Total	7	100	45	100	42	100	13	100	107	100

Fuente: Resultado en base a los baremos establecidos por grupos etarios y genero sexual.

Elaboración: El investigador.

En las niñas sus valores porcentuales tal como muestra en la tabla N° 26 la categoría de valor porcentual elevado esta en categoría muy mala el 25% estas niñas presentan una deficiencia de fuerza en los brazos aun no desarrollan esa capacidad que exige esta prueba de flexión de brazos, en la categoría excelente con el 23% que tienen mejores resultados siendo niñas que pueden soportar el cuerpo en suspensión en una barra por un buen tiempo y que muestran su desarrollo y destreza en su capacidad de fuerza en los brazos, categoría mala el 23% que también se incluyen dentro de resultados pésimos, el 12% regular un 9% muy bueno y un 7% buen, de niñas. Tal como se observa en el gráfico N° 24.

Gráfico N° 24

Distribución de Niñas según las Categorías del Nivel de Condición Física en la Prueba de Flexión de Brazos (suspensión en la barra).



Fuente: tabla N° 26.

Elaboración: El investigador.

Tabla N° 27

Frecuencia y Porcentaje de los Niveles de Condición Física de los Niños en la Prueba Flexión de Brazos (suspensión en la barra).

Niveles de Desarrollo en Salto Horizontal	Edad								TOTAL	
	9 años		10 años		11 años		12 años		F	%
	f	%	F	%	F	%	f	%		
Muy mala	3	25	7	26	6	27	1	14	17	25
Mala	4	33	5	19	4	18	3	43	16	24
Regular	0	0	2	7	2	9	1	14	5	7
Bueno	0	0	5	19	0	0	0	0	5	7
Muy bueno	2	17	3	11	5	23	1	14	11	16
Excelente	3	25	5	19	5	23	1	14	14	21
Total	12	100	27	100	22	100	7	100	68	100

Fuente: Resultado en base a los baremos establecidos por grupos etarios y genero sexual.
Elaboración: El investigador.

En la tabla N° 27 se muestran los valores porcentuales del nivel de condición en los niños se observa que el 25% de niños se encuentran en categoría muy mala siendo la categoría resultados inferiores, el 24% se ubican en categoría mala quiere decir que los niños se encuentran en resultados muy negativos, en categoría excelente están el 21% de niños que se caracterizan por estar en resultados óptimos y superiores que manifiestan su buen desarrollo de la fuerza de los brazos, el 16% en muy buena, el 7% en condición buena y el valor porcentual más bajo se encuentra en categoría regular con el 7% de niños. Ver grafico N° 25.

Gráfico N° 25

Distribución de Niños según las Categorías del Nivel de Condición Física en la Prueba de Flexión de Brazos (suspensión en la barra).



Fuente: tabla N° 27.
Elaboración: El investigador.

Tabla N° 28

Frecuencia y Porcentaje de los Niveles de Condición Física de las Niñas en la Prueba Carrera de Va y Viene 10 x 5m.

Niveles de Desarrollo en Carrera de Va y Viene	Edad								TOTAL	
	9 años		10 años		11 años		12 años			
	F	%	f	%	f	%	f	%	F	%
Muy mala	2	29	10	22	4	10	1	8	17	16
Mala	1	14	6	13	11	26	5	38	23	21
Regular	1	14	3	7	11	26	1	8	16	15
Bueno	0	0	4	9	7	17	1	8	12	11
Muy bueno	1	14	11	24	7	17	2	15	21	20
Excelente	2	29	11	24	2	5	3	23	18	17
Total	7	100	45	100	42	100	13	100	107	100

Fuente: Resultado en base a los baremos establecidos por grupos etarios y genero sexual.
Elaboración: El investigador.

En la tabla N° 28 se muestran los valores porcentuales de las niñas, la condición que muestran son; con el 21% que están en categoría mala que están por encima de las demás categorías siendo la de mayor superioridad indican su mal desarrollo en su rendimiento motor en su velocidad y agilidad realizando en tiempos mínimos, el 20% de niñas se muestran en el nivel de muy bueno ,en la categoría excelente el 17% , en categoría muy mala 16%, en categoría regular el 15% y en el valor porcentual menor a las demás está en categoría buena con un 11% de niña. Tal como se observa en el gráfico N° 26.

Gráfico N° 26

Distribución de Niñas según las Categorías del Nivel de Condición Física en la Prueba de Carrera de Va y Viene 10 x5m.



Fuente: tabla N° 27.
Elaboración: El investigador.

Tabla N° 29

Frecuencia y Porcentaje de los Niveles de Condición Física de los Niños en la Prueba Carrera de Va y Viene 10 x 5m.

Niveles de Desarrollo en Carrera de Va y Viene	Edad								TOTAL	
	9 años		10 años		11 años		12 años		F	%
	f	%	F	%	F	%	f	%		
Muy mala	1	8	5	19	6	27	2	29	14	21
Mala	2	17	5	19	1	5	1	14	9	13
Regular	1	8	2	7	2	9	0	0	5	7
Bueno	2	17	1	4	3	14	0	0	6	9
Muy bueno	4	33	8	30	4	18	3	43	19	28
Excelente	2	17	6	22	6	27	1	14	15	22
Total	12	100	27	100	22	100	7	100	68	100

Fuente: Resultado en base a los baremos establecidos por grupos etarios y genero sexual.
Elaboración: El investigador.

En la tabla N° 29 se presentan los valores porcentuales de los niños que manifiestan su condición en dicha prueba, podemos ver que el 28% de niños se encuentran en la categoría muy buena, el 22% de niños están en la categoría excelente, por otro lado en la categoría muy mala el 21%, en la categoría mala el 13% y en la categoría regular el 7%. Ver gráfico N° 27.

Gráfico N° 27

Distribución de Niños según las Categorías del Nivel de Condición Física en la Prueba de Carrera de Va y Viene 10 x5m.



Fuente: tabla N° 29.
Elaboración: El investigador.

Tabla N° 30

Frecuencia y Porcentaje de los Niveles de Condición Física de las Niñas en la Prueba Fuerza Abdominal (curl up).

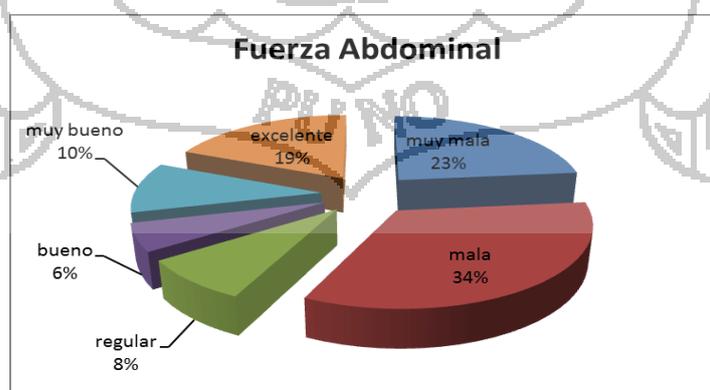
Niveles de Desarrollo en Fuerza Abdominal	Edad								TOTAL	
	9 años		10 años		11 años		12 años			
	f	%	f	%	F	%	f	%	f	%
Muy mala	2	29	13	29	7	17	3	23	25	23
Mala	2	29	12	27	17	40	5	38	36	34
Regular	0	0	5	11	4	10	0	0	9	8
Bueno	0	0	3	7	2	5	1	8	6	6
Muy bueno	1	14	3	7	6	14	1	8	11	10
Excelente	2	29	9	20	6	14	3	23	20	19
Total	7	100	45	100	42	100	13	100	107	100

Fuente: Resultado en base a los baremos establecidos por grupos etarios y genero sexual.
Elaboración: El investigador.

En la tabla N° 30, las niñas el 34% del total se considera como mala, también el 23% de niñas se encuentran en categoría muy mala, en la categoría excelente solo el 19% llegan a demostrar su capacidad en la fuerza abdominal, en la categoría muy bueno el 10% que están dentro de lo normal, las categorías de regular y bueno con un 8 y 6% del total niñas. Ver gráfico N° 28.

Gráfico N° 28

Distribución de Niñas según las Categorías del Nivel de Condición Física en la Prueba de Fuerza Abdominal (curl up).



Fuente: tabla N° 30.
Elaboración: El investigador.

Tabla N° 31

Frecuencia y Porcentaje de los Niveles de Condición Física de los Niños en la Prueba Fuerza
Abdominal (curl up).

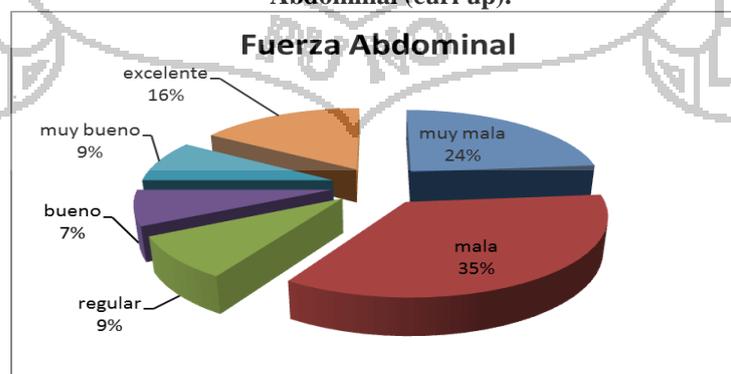
Niveles de Desarrollo en Fuerza Abdominal	Edad								TOTAL	
	9 años		10 años		11 años		12 años			
	f	%	f	%	F	%	f	%	F	%
Muy mala	3	25	4	15	6	27	3	43	16	24
Mala	5	42	12	44	7	32	0	0	24	35
Regular	1	8	3	11	2	9	0	0	6	9
Bueno	0	0	4	15	0	0	1	14	5	7
Muy bueno	1	8	1	4	2	9	2	29	6	9
Excelente	2	17	3	11	5	23	1	14	11	16
Total	12	100	27	100	22	100	7	100	68	100

Fuente: Resultado en base a los baremos establecidos por grupos etarios y genero sexual.
Elaboración: El investigador.

En la tabla N° 31 que representa el nivel de condición física en niños se muestra que el 35% de niños están en categoría mala, manifiesta que los niños aun no desarrollan sus músculos abdominales, también se observa que la categoría que tiene el segundo mayor valor porcentual es la de muy mala con un promedio de 24% del total de los resultados obtenidos niños que presentan deficiencia en su desarrollo de la fuerza abdominal, el 16% están en nivel excelente, el 9% considerados en categoría regular y muy bueno, por ultimo solo el 7% de niños alcanzan a la categoría bueno. Ver gráfico N° 29.

Gráfico N° 29

Distribución de Niños según las Categorías del Nivel de Condición Física en la Prueba de Fuerza
Abdominal (curl up).



Fuente: tabla N° 31.
Elaboración: El investigador.

Tabla N° 32

Frecuencia y Porcentaje de los Niveles de Condición Física de las Niñas en la Prueba Equilibrio Flamenco.

Niveles de Desarrollo en Equilibrio Flamenco	Edad								TOTAL	
	9 años		10 años		11 años		12 años			
	f	%	f	%	f	%	f	%	F	%
Muy mala	1	14	15	33	11	26	4	31	31	29
Mala	2	29	8	18	8	19	3	23	21	20
Regular	0	0	1	2	2	5	1	8	4	4
Bueno	0	0	3	7	5	12	0	0	8	7
Muy bueno	2	29	7	16	10	24	0	0	19	18
Excelente	2	29	11	24	6	14	5	38	24	22
Total	7	100	45	100	42	100	13	100	107	100

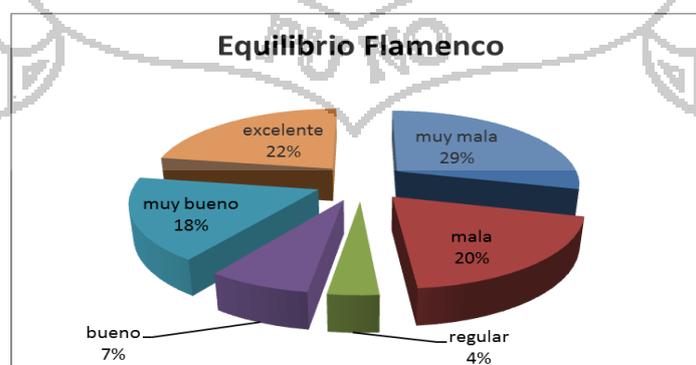
Fuente: Resultado en base a los baremos establecidos por grupos etarios y genero sexual.

Elaboración: El investigador.

En las niñas se muestra en la tabla N° 32 los valores porcentuales por niveles; se observa que el 29% se encuentran en categoría muy mala siendo el valor porcentual elevado que las demás, aquí se muestra que las niñas aun no desarrollan su cualidad de equilibrio general, en categoría excelente el 22% de niñas muestran su capacidad de poder realizar equilibrio sin tener complicaciones, en la categoría mala están en promedio de 20% del total de niñas, el 18% en categoría muy bueno, el 7% en categoría buena y el 4% de niñas de los resultados obtenidos, Tal como se observa en el gráfico N° 30.

Gráfico N° 30

Distribución de Niñas según las Categorías del Nivel de Condición Física en la Prueba de Equilibrio Flamenco.



Fuente: tabla N° 32.

Elaboración: El investigador.

Tabla N° 33

Frecuencia y Porcentaje de los Niveles de Condición Física de los Niños en la Prueba Equilibrio Flamenco.

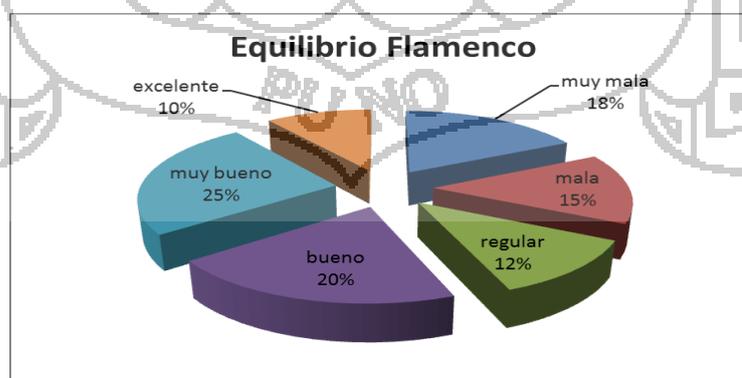
Niveles de Desarrollo en Equilibrio Flamenco	Edad								TOTAL	
	9 años		10 años		11 años		12 años		f	%
	f	%	F	%	F	%	f	%		
Muy mala	2	17	6	22	2	9	2	29	12	18
Mala	3	25	2	7	5	23	0	0	10	15
Regular	0	0	2	7	6	27	0	0	8	12
Bueno	1	8	8	30	2	9	3	43	14	21
Muy bueno	2	17	8	30	6	27	1	14	17	25
Excelente	4	33	1	4	1	5	1	14	7	10
Total	12	100	27	100	22	100	7	100	68	100

Fuente: Resultado en base a los baremos establecidos por grupos etarios y genero sexual.
Elaboración: El investigador.

En la tabla N° 33 se observa que en la categoría muy bueno tiene un valor porcentual con un promedio del 25%, el 21% de niños obtienen la categoría bueno, y solo el 18% de niños están en categoría muy mala, en la categoría mala y regular se encuentran el 15 y 12% de niños respectivamente, y en categoría excelente el 10% de niños. Ver gráfico N° 31.

Gráfico N° 31

Distribución de Niños según las Categorías del Nivel de Condición Física en la Prueba de Equilibrio Flamenco.



Fuente: tabla N° 33.
Elaboración: El investigador.

4.4.- Resultados finales de Condición Física en las Niñas

Finalmente encontrados los valores porcentuales de los escolares de ambos sexos, en las diferentes pruebas de la batería eurofit mostrando su frecuencia total y porcentaje total de cada prueba, podemos dar respuesta en cuanto al objetivo general el cual es determinar sus características de condición física en los escolares de ambos sexos; las características de su condición física en niños y niñas se establece mediante la suma total y de las frecuencias y porcentajes de las mismas y lo definimos de la siguiente manera.

Tabla N° 34

Niveles de Condición Física en las Niñas de la I.E.P. N° 70024 Laykakota de la Ciudad de Puno.

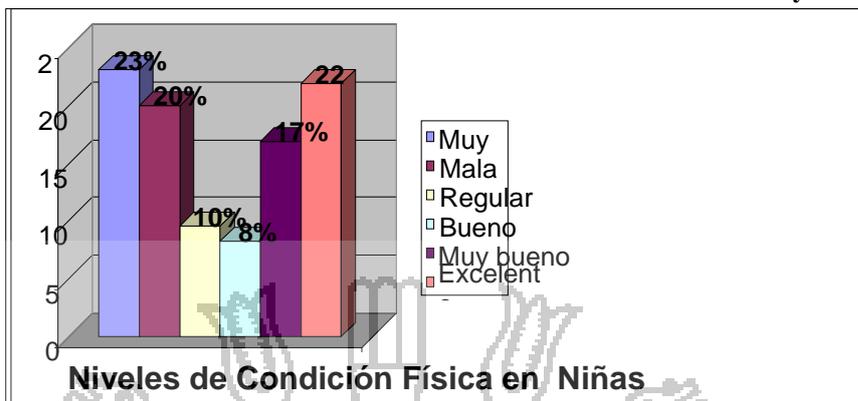
Niveles	PRUEBAS DE EUROFIT												TOTAL			
	flexibilidad		prensión manual		salto horizontal		flexión de brazos		carrera de va y viene		fuerza abdominal		equilibrio flamenco		F	%
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%				
Muy mala	27	25	22	21	19	18	27	25	17	16	25	23	31	29	25	23
Mala	19	18	17	16	21	20	25	23	23	21	36	34	21	20	22	20
Regular	10	9	15	14	11	10	13	12	16	15	9	8	4	4	10	10
Bueno	4	4	13	12	14	13	7	7	12	11	6	6	8	7	9	8
Muy bueno	22	21	22	21	23	21	10	9	21	20	11	10	19	18	18	17
Excelente	25	23	18	17	19	18	25	23	18	17	20	19	24	22	24	22
Total	107	100	107	100	107	100	107	100	107	100	107	100	107	100	107	100

Fuente: Resultado obtenido en base a la suma total de las frecuencias y porcentajes de las diferentes pruebas de la Batería eurofit en niñas.

Elaboración: El investigador.

En la Tabla N° 36 se muestra el porcentaje total de los niveles de condición física de las niñas en función a las pruebas de la Batería eurofit, se observa que el 23% de niñas se caracterizan por estar en categoría muy mala, el 22% se caracteriza por estar en categoría excelente, el 20% en categoría mala, el 17% en categoría muy buena, el 10% también se caracteriza por estar en categoría regular, el 8% en la categoría bueno del total de niñas. Tal como se observa en el gráfico N° 32.

Gráfico N° 32
Características de Condición Física de las Niñas de la I.E.P. N° 70024 Laykakota



Fuente: tabla N° 34.
Elaboración: El investigador.

4.5.- Resultados finales de Condición Física en los Niños

En el tabla N° 35 se muestra el porcentaje total de los niveles de condición física de los niños en función a las pruebas de la Batería eurofit, se observa que el 22% de niños se caracterizan por estar en categoría muy mala, el 20% se caracteriza por estar en categoría excelente, al igual solo el 20% de niños en categoría mala, el 18% en categoría regular que se encuentran dentro del promedio de los resultados, el 11% se caracteriza por estar en bueno, el 9% en categoría regular siendo una de las categorías que tiene mayor valor porcentual del total de niños. Tal como se observa en el gráfico N° 33.

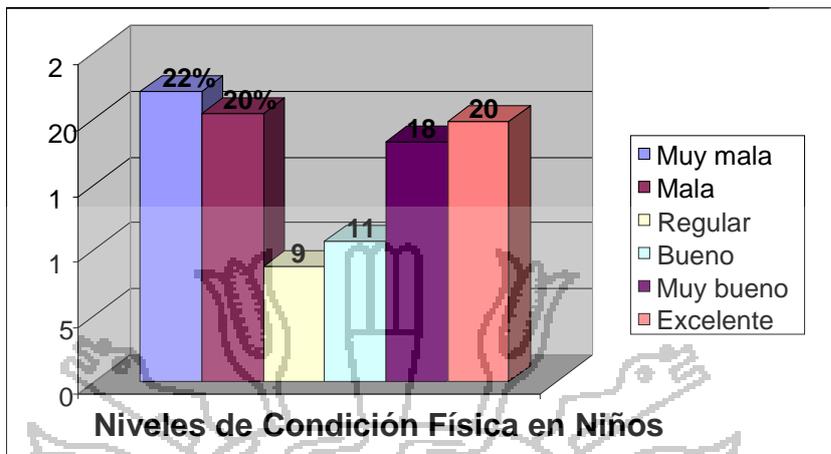
Tabla N° 35
Niveles de Condición Física en los Niños de la I.E.P. N° 70024 Laykakota de la Ciudad de Puno.

Niveles	PRUEBAS DE EUROFIT														TOTAL	
	Flexibilidad		prension manual		salto horizontal		flexion de brazos		carrera de va y viene		fuerza abdominal		equilibrio flamenco		F	%
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		
muy mala	19	28	12	18	14	21	17	25	14	21	16	24	12	18	15	22
Mala	10	15	21	31	12	18	16	24	9	13	24	35	10	15	14	20
Regular	5	7	7	10	5	7	5	7	5	7	6	9	8	12	6	9
Bueno	3	4	7	10	10	15	5	7	6	9	5	7	14	21	7	11
muy bueno	14	21	9	13	10	15	11	16	19	28	6	9	17	25	12	18
Excelente	17	25	12	18	17	25	14	21	15	22	11	16	7	10	14	20
Total	68	100	68	100	68	100	68	100	68	100	68	100	68	100	68	100

Fuente: resultado obtenido en base a la suma total de las frecuencias y porcentajes de las diferentes pruebas de la Batería eurofit en niños.

Gráfico N° 33.

Características de Condición Física de los Niños de la I.E.P. N° 70024 Laykakota



Fuente: tabla N° 35
Elaboración: El investigador.

4.6.- Resultados finales de Actividad Física en las Niñas

Finalmente encontrados los valores porcentuales de los escolares de ambos sexos, en las diferentes interrogantes del cuestionario de Baecke mostrando su frecuencia total y porcentaje total de cada prueba, podemos dar respuesta en cuanto al objetivo general el cual es determinar sus características de condición física en los escolares de ambos sexos; las características de su Actividad física en niños y niñas se establece mediante la suma total de las frecuencias y porcentajes de las mismas y lo definimos de la siguiente manera.

Tabla N° 36
Niveles de Actividad Física en las Niñas de la I.E.P. N° 70024 Laykakota de la Ciudad de Puno.

Niveles	Características de la Actividad Física en Niñas						TOTAL	
	frecuencia de ver televisión		frecuencia de desplazamiento a pie		frecuencia de desplazamiento en bicicleta		f	%
	f	%	F	%	f	%		
Nunca	6	6	14	13	35	33	18	17
Raramente	28	26	35	33	24	22	29	27
Algunas veces	48	45	40	37	30	28	39	37
Frecuentemente	16	15	12	11	14	13	14	13
Muy frecuentemente.	9	8	6	6	4	4	6	6
Total	107	100	107	100	107	100	107	100

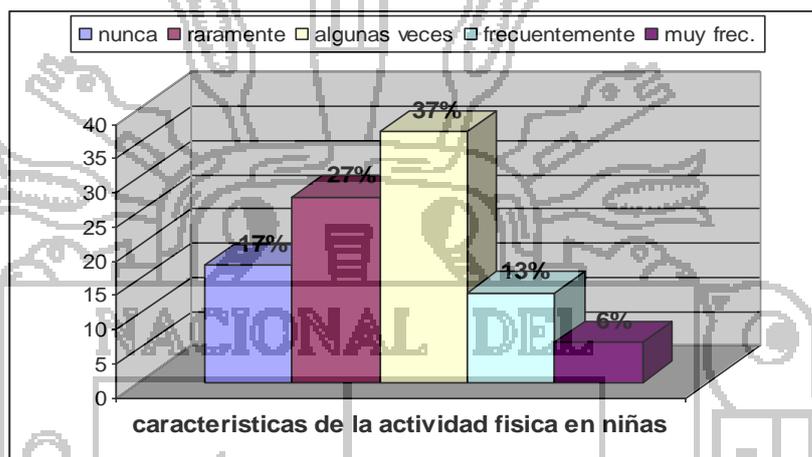
Fuente: resultado obtenido en base a la suma total de las frecuencias y porcentajes del cuestionario de Baecke.

Elaboración: El investigador.

En la Tabla N° 36 se muestra el porcentaje total de los niveles de actividad física de las niñas en función al cuestionario de Baecke se observa. las niñas se caracterizan por encontrarse en categoría como: nunca un 17%; raramente un 27%; algunas veces un 37%; frecuentemente un 13 %; muy frecuentemente un 6 % de niñas, del total de la muestra. Tal como se observa en el gráfico N° 33.

Gráfico N° 33

Características de Actividad Física de las Niñas de la I.E.P. N° 70024 Laykakota



Fuente: tabla N° 36
Elaboración: El investigador.

4.7.- Resultados finales de Actividad Física en los Niños.

Tabla N° 37

Niveles de Actividad Física en los Niños de la I.E.P. N° 70024 Laykakota de la Ciudad de Puno.

Niveles	Características de la Actividad Física en Niños						TOTAL	
	frecuencia de ver televisión		frecuencia de desplazamiento a pie		frecuencia de desplazamiento en bicicleta		f	%
	f	%	F	%	f	%		
Nunca	5	7	9	9	12	18	9	13
Raramente	15	22	18	18	21	31	18	26
Algunas veces	29	43	25	25	24	35	26	38
Frecuentemente	15	22	11	11	4	6	10	15
Muy frecuentemente.	4	6	5	5	7	10	5	8
Total	68	100	68	68	68	100	68	100

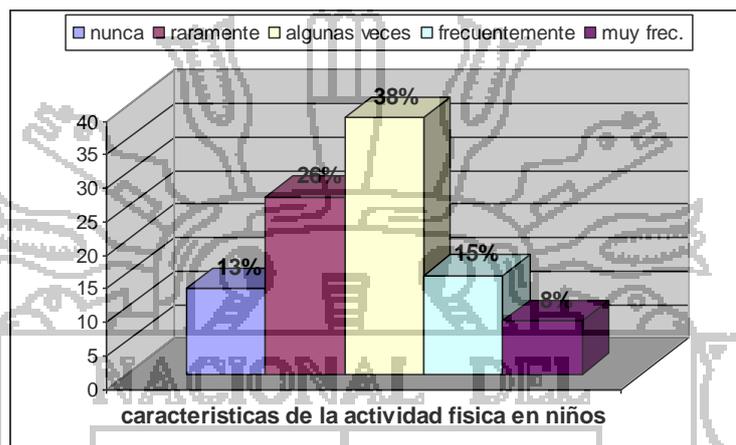
Fuente: resultado obtenido en base a la suma total de las frecuencias y porcentajes del cuestionario de Baecke.

Elaboración: El investigador.

En el tabla N° 37 se muestra el porcentaje total de los niveles de Actividad física de los niños en función a al cuestionario de Baecke se observa que Los niños se caracterizan

por estar en categoría como: nunca un 13 %; raramente un 26%; algunas veces un 38%; frecuentemente un 15%; muy frecuentemente un 8% de niños del total de la muestra. Tal como se observa en el gráfico N° 34.

Gráfico N° 34
Características de Condición Física de los Niños de la I.E.P. N° 70024 Laykakota



Fuente: tabla N° 37
Elaboración: El investigador.

CONCLUSIONES

Conclusiones Específicas

PRIMERA: Respecto a la práctica deportiva el 100% de niñas y niños pertenecientes a la Institución Educativa Primaria Laykakota respectivamente refieren practicar deportes.

SEGUNDA: Respecto con los deportes frecuentemente practicados el 50% de niñas prefieren el voleibol, y el 79% de niños prefieren el futbol 21% y el 28% prefieren la gimnasia como segundo deporte de práctica habitual, en niños prefieren la natación con un 9% por los demás deportes llegan a un mínimo del porcentaje.

TERCERA: Respecto a la frecuencia de Desplazamiento a Pie de la casa a la escuela. Solo el 37% y 25% de niñas y niños, respectivamente, prefieren algunas veces desplazarse a pie de la casa a la escuela, un 33% y 18% raramente, un 13% y 9% nunca, un 11% en ambos sexos frecuentemente, finalmente un 6% y 5% muy frecuentemente .se desplaza a pie de la casa a su Institución de estudio.

CUARTA: Respecto a la frecuencia de Desplazamiento en Bicicleta en sus tiempos libres, el uso de la bicicleta como medio de transporte durante el tiempo libre de los niños no es usual. Solo el 33% de niñas nunca se desplazan en bicicleta, un 35% en niños algunas veces se desplazan en bicicleta, un 28% algunas veces en niñas y un 31% en niños raramente, un 22% de niñas y un 18% de niños señalan raramente y nunca, un 13% en niñas y un 10% en niños señalan frecuentemente y muy frecuentemente. Por otro lado el uso de la bicicleta como medio de transporte durante el tiempo libre de los niños no es usual. Un 4% de niñas y un 6% de niños señalan que muy frecuentemente y frecuentemente han de utilizar la bicicleta.

QUINTA: Los hábitos de ver la televisión en el tiempo libre en los niños y niñas es una realidad. Solo el 45% y 43% de niñas y niños, respectivamente, prefieren tener algunas veces hábitos televisivos, un 26% y 22% raramente, un 15% y 22% frecuentemente, un 8% y 7% muy frecuentemente, finalmente un 6% y 7% nunca tienen hábitos televisivos.

SEXTA: El nivel de la condición física en las niñas y niños en la prueba de flexibilidad (sentar y alcanzar). Señalan que un 25% y 28 % se encuentra en la categoría muy mala, mientras que un 23% y 25% de niños y niñas presenta un nivel excelente, un 21% están en categoría muy buena en ambos sexos, el 18% en mala, y el 15% en la categoría mala. Las niñas y niños que se encuentran en la categoría, regular con un 9% y 7%, y por ultimo un 4% se encuentra en la categoría bueno en ambos.

SEPTIMA: El nivel de la condición física en los niños y niñas en la prueba de prensión manual En prensión manual Señalan que un 21% de niñas se encuentra en las categorías muy buena y muy mala. Un 31 % de niños se encuentra en la categoría mala, mientras que un 17% y 18% de niños y niñas presenta un nivel excelente, un 16% y 18% están en categoría mala y muy mala, un 14% en niñas están en la categoría regular mientras un 10% en niños se encuentran en la categoría regular y bueno, un 12 % en las niñas en la categoría buena.

OCTAVA: El nivel de la condición física en los niños y niñas en la prueba de salto horizontal sin carrera preparatoria. Señalan que un 21% de niñas se encuentran en la categoría muy buena. Un 25 % de niños se encuentra en la categoría excelente, mientras que un 20% y 21% de niños y niñas se encuentran en la categoría mala, muy mala, un 18% en niñas igualan el porcentaje y se ubican en la categoría excelente muy mala, un 18% niños están en categoría mala, un 10% en niñas están en la categoría regular mientras que un 15% igualan el porcentaje en niños se encuentran en la categoría bueno y muy bueno, un 13 % en las niñas en la categoría buena y un 7% en niños se ubican en la categoría regular.

NOVENA: El nivel de la condición física en los niños y niñas en la prueba de flexión de brazos (suspensión en la barra). Señalan que un 25% de niñas se encuentran en la categoría muy mala. Un 25 % de niños se encuentra en la muy mala, mientras que un 23% igualan en dos categorías el porcentaje se ubican en excelente y mala, un 24% de niños se encuentran en la categoría mala, un 12% en niñas se ubican en la categoría regular, un 21% se ubican en la categoría excelente, un 9% de niñas están se encuentran en la categoría muy buena, un 16% en niños están en la categoría muy buena, un 7% de niñas se encuentra en la categoría buena mientras que un 7% igualan el porcentaje en niños se encuentran en la categoría regular y bueno.

DECIMA: El nivel de la condición física en los niños y niñas en la prueba de carrera de va y viene 10 x 5m. Señalan que un 21% de niñas se encuentran en la categoría mala. Un 28 % de niños se encuentra en la muy buena, mientras que un 20% en niñas se ubican en la categoría muy buena, un 22% de niños se encuentran en la categoría excelente, un 17% en niñas se ubican en la categoría excelente, un 21% en niños se ubican en la categoría muy mala, un 16% de niñas se encuentran en la categoría muy mala, un 13% en niños están en la categoría mala, un 15% de niñas se encuentra en la categoría regular mientras que un 9% de niños se ubican en la categoría buena, un 11% de niñas se encuentran en la categoría buena finalmente un 7% de niños en la categoría regular.

DECIMA PRIMERA: El nivel de la condición física en los niños y niñas en la prueba de fuerza abdominal (Curl up). Señalan que un 34% y 35% de niñas y niños se encuentran en la categoría mala. Un 23 % y 24 % de niñas y niños se encuentra en la categoría muy mala, mientras que un 19% y 16% en niñas y niños se ubican en la categoría excelente, un 10% y 9% de niñas y niñas se encuentran en la categoría muy buena, un 8% y 9% en niñas y niños se ubican en la categoría regular, finalmente un 6% y 7% en niñas y niños se ubican en la categoría buena.

DECIMA SEGUNDA: El nivel de la condición física en los niños y niñas en la prueba de equilibrio flamenco. Señalan que un 29% de niñas se encuentran en la categoría muy mala. Un 25 % de niños se encuentra en la muy buena, un 22% en niñas se ubican en la categoría excelente, un 21% de niños se encuentran en la categoría buena, un 20% en niñas se ubican en la categoría mala, un 18% en niños se ubican en la categoría muy mala, un 18% de niñas se encuentran en la categoría muy buena, un 15% en niños están en la categoría mala, un 7% de niñas se encuentra en la categoría buena mientras que un 12% de niños se ubican en la categoría regular, un 4% de niñas se encuentran en la categoría regular, finalmente un 10% de niños en la categoría excelente.

Conclusiones generales

Las Características de la Actividad Física y la Condición Física en los estudiantes del V Ciclo de la I.E.P N° 70024 Laykakota Puno-2011. Según el análisis de resultados generales y llegando a una conclusión general se dio:

Existe un interés acerca de la condición física de los niños y jóvenes en la ciudad de Puno en especial en la Institución Educativa Primaria 70024. Por otro lado hay controversia con respecto a cuánta importancia debe brindársele al acondicionamiento físico en los programas de educación física, al tipo y propósito de la evaluación de la condición física, y a la estructura de los sistemas de premiación. La condición física se determina principalmente por los hábitos de actividad física y se define de forma operacional como el rendimiento que se obtiene en las siguientes pruebas: potencia aeróbica, composición corporal, flexibilidad articular, y fuerza y resistencia de los músculos esqueléticos. La condición física es importante a lo largo de la vida para desarrollar y mantener la capacidad funcional que se requiere para satisfacer las demandas durante la vida y promover una salud óptima.

Las Características de la Actividad Física las niñas se caracterizan por encontrarse en categoría como: nunca un 17%; raramente un 27%; algunas veces un 37%; frecuentemente un 13 %; muy frecuentemente un 6 % de niñas; Y del total de la muestra. Los niños se caracterizan por estar en categoría como: nunca un 13 %; raramente un 26%; algunas veces un 38%; frecuentemente un 15%; muy frecuentemente un 8% de niños del total de la muestra.

En conclusiones generales podemos decir que la relación entre la práctica de actividad física entre los niños y las niñas en los tiempos libres no es muy aceptada ya que en porcentajes iguales algunas veces realizan alguna actividad física netamente

funcional, esto debido a que no tienen guías o docentes que ayuden en la práctica de algún deporte o el hacer actividad física.

Por último las Características de la Variable Condición Física no existe un porcentaje mayor considerando la suma de porcentajes muy malo, malo, igualando casi un 42% y 43% de niñas y niños. Resaltando así que los niños y niñas se encuentran en un déficit en cuanto a sus capacidades físicas. Por otro lado un 38% y representan a la suma de los Items muy bueno, excelente. Recuperando un valor % considerable para el beneficio de nuestros niños y niñas en referencias a esta variable

Finalmente llegando a conclusiones generales entre ambas variables podemos decir que existe una correlación muy importante, ya que ambas variables dependen de sí misma esto debido a que una de ellas es más específica y la otra general.

Considerando la variable actividad física, podemos decir que es más general y que su práctica es inesperado esto debido a que a diario las personas realizan diversas actividades ya sea en movimiento o estáticamente.

Por último la variable condición física, es más específica por que se realizó pruebas más válidas y más efectivas ya que nos dieron muchos datos que ayudaron mucho en el proceso de análisis en nuestra evaluación. Por lo que nuestros niños y niñas se encuentran en un déficit en cuanto a todas sus capacidades físicas. Y esperando que nuestra experiencia que plasmado en este proyecto sirva de mucho sobre todo los baremos que son acorde a nuestra realidad y que sirven especialmente en nuestra institución.

SURGERENCIAS

PRIMERA: Los hallazgos en este estudio confirman la necesidad de implementar programas de práctica de actividad física relacionada con la promoción de la salud en dicha institución bueno y todas las instituciones del departamento de Puno. Por que las clases de Educación Física son espacios ideales para la práctica deportiva formal, que debe ser complementario por actividades lúdicas en los espacios de recreación y de tiempo libre dentro y fuera de la escuela.

También es necesario no olvidar que todos estos programas que sean utilizado para la evaluación de los niños deben de presentar momentos para su control y evaluación con la finalidad de conocer el impacto que tiene en la batalla contra una de las epidemias de la modernidad, la obesidad y el sedentarismo, por ello es valiosa la participación de los profesores de Educación Física, médicos, nutricionistas y psicólogos en todo este proceso que tiende a mejorar el bienestar integral de la población.

SEGUNDA: A los escolares realizar paralelamente las recomendaciones sobre el uso del tiempo; a las actividades académicas, deportivas donde se incluya el repaso de las asignaturas o la realización de deberes, aprenda a organizar su tiempo libre, su ocio, tiempo para su juego libre, la actividad física, deporte y otros.

TERCERA: A los Docentes de educación física realizar un monitoreo sobre su estado de Condición Física en los escolares, y así realizar las recomendaciones y prescripciones a escolares que sobrepasan el índice de normalidad. Del mismo modo realizar unas baterías especiales para niños y niñas del nivel primario que nos permitan evaluar, diagnosticar y prescribir su condición física, además, la condición psicológica y nutricional durante todo el año académico y también para poder realizar relaciones entre el rendimiento académico y deportivo.

CUARTA: A los investigadores, docentes y egresados de la universidad nacional del altiplano especialmente a los profesionales implicados en el área de educación física, recomendar para futuros trabajos en esta línea de investigación, aumentar el número de la muestra, para poder realizar un perfil de la actividad física y de la condición física con tablas que muestren fajas etarias por edad y sexo que sirvan de guía en la comparación con diferentes muestras a quienes trabajan con escolares del nivel primario.

BIBLIOGRAFÍA

BLASCO T. (1994). Actividad Física y Salud, Barcelona: Martinez Roca.

BUSTAMANTE VALDIVIA, Alcibiades (2003). Estudio del crecimiento somático, somatotipo, composición corporal, edad morfológica y estado nutricional del escolar, entre 5,5 y 11,4 años, del centro de experimentación pedagógica de la UNE. Departamento de ciencias aplicadas a la educación física y deporte – UNE. Lima Perú.

BUSTAMANTE ALCIBIADES Valdivia. Crecimiento Somático, Coordinación Motora y Actividad Física en Escolares del nivel primario. Implicadas para la Educación Física, Deporte y Salud. (2007).

BUSTAMANTE, Alcibiades; SANCHEZ, Lucila (2009.2010). Proyecto crecer con salud y esperanza en el altiplano. Manual de procedimientos técnicos de los principales indicadores de investigación. Puno-Perú.

CAMPOS ELENA, Gladis. (2003). “Actividad Física Y Salud Para la Vida”, Edit, Kinesis.

CAGIAL, JM. (1996). Deporte, pedagogía y humanismo, Madrid: publicaciones del Comité Olímpico Español.

CASPERSEN Y CHRISTENSON, (1985). “Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health related research, rep, 100, 126-131.

DIAZ, F. Y BECERRA, F. (1981). “Medición y Evaluación de la Educación Física y Deportes”, Inversora Copy S: A; Caracas.

DELGADO, M.A (1994) “La Actividad física en el ámbito educativo”, en J.Gil y M A. Delgado “Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte Madrid; siglo XXI.

DEVIS, j. (2000). “Actividad Física, deporte y salud. Barcelona: Inde.

DOSIL, J, (1999). “Educación, actividad física y deporte en VVAA, País Galegos de Ciudadans Europeos. Santiago de Compostela.

GARCIA ENRIQUEZ, M (1998). “Actividades Físicas y Deportivas”, en monografías Profesionales, Madrid: Ministerio de Educación y Cultura.

HERRERA CANALES, (2009), Fernando, Importancia de la Actividad física Educador para la Salud, trabaja en la Dirección de Investigación y Desarrollo tecnológico en Salud del Ministerio de Salud de Costa Rica.

JOAQUIN, Dosil Díaz (2003). Ciencias de la actividad física y del deporte. Editorial síntesis, s.a. Valle hermoso., Madrid.

LOPATEGUI CORSINO, Edgar (1997). Conceptos básicos de aptitud física. Universidad Interamericana de PR - Metro, división de Educ. Dept. de educación física.

MAQUERA, (2001), Educación Física sobre Condición Física en estudiantes del primer año durante un semestre en el centro educativo secundario GUESC puno, 2001

NAVARRO,(1994),“condición física” disponible en:

WWW.iesgnerrera.com/eñaapuntos/condicion20fisica, fecha de captura 12-10-10.

RIES, Francis (2008).Estudios sobre la condición física saludable: una revisión bibliográfica hasta el año 2005. Revista fuentes de la facultad de CC de la educación la Universidad de Sevilla.

VALLEJO CUELLAR, Lisímaco (2002). Desarrollo de la condición física y sus efectos sobre el rendimiento físico y la composición corporal de niños futbolistas. Tesis para optar el título de doctor por la universidad autónoma de Barcelona en investigación para la intervención educativa. Vellaterra Cerdanyola del Vallés Barcelona.

VAN DALEN Y MEYER, (1980) “Clasificación de los Métodos de investigación.

VILLALOBOS GUTIERREZ, Herber.” Manual de educación física” Ediciones asbedui

E.I.R.I. Lima Perú 2009

VELASQUEZ CHANCOLLA, Elsa (2004) uso del tiempo libre de los alumnos del cuarto grado del C.E.S Gran unidad escolar “San Carlos” de la ciudad de puno. Tesis FECEDUC. UNA-PUNO

Fuentes Electrónicas

- www.saludmed.com/Salud/AptFisica/CB-AptFi.html
- www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-actividad-fisica.html
- www.monografias.com/trabajos29/educacion-fisica/educacion-fisica.shtml
- <http://www.topendsports.com/testing/eurofit.htm>
- <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-clasificacion-actividad-fisica.html>
- <http://www.guiainfantil.com/educacion/television.htm>

ANEXOS

- 1.- **Anexo N° 01:** Ficha de Actividad Física
- 2.- **Anexo N° 02:** Ficha de Batería Eurofit
- 3.- **Anexo N° 03:** Baremos de los Tests Físicos de la Batería Eurofit para las edades de 9 a 12 años.
- 4.- **Anexo N° 4:** Datos del Análisis de la Actividad Física I en los Estudiantes de la I.E.P. N° 70024 Laykakota Puno – 2010.

Anexo N° 01
Ficha de Actividad Física

CUESTIONARIO SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL DE LOS ESCOLARES

Nombre del Alumno: _____	Sexo: _____
Grado: _____ Sección: _____ Turno: _____ I.E.: _____	
Distrito.: _____	Fecha de la Entrevista: ____/____/____

9.- ¿Practicas algún deporte?

Si No

Si respondes afirmativamente:

- ¿Cual es el deporte que practicas frecuentemente? _____

12.- ¿Durante tus Tiempos Libres Practicas Deportes?

Nunca Raramente Algunas veces Frecuentemente Muy Frecuentemente

1 2 3 4 5

13.- ¿Durante tus Tiempos Libres ves Televisión?

Nunca Raramente Algunas veces Frecuentemente Muy Frecuentemente

1 2 3 4 5

14.- ¿Durante tus Tiempos Libres te Desplazas a Pié?

Nunca Raramente Algunas veces Frecuentemente Muy Frecuentemente

1 2 3 4 5

15.- ¿Durante tu Tiempo Libre te Desplazas en Bicicleta?

Nunca Raramente Algunas veces Frecuentemente Muy Frecuentemente

1 2 3 4 5

Fuente: Baecke et al, (1982)

Elaboración: "Proyecto Crecer con Salud y Esperanza"

Anexo N° 02
 Ficha de Batería Eurofit

Batería Eurofit European Test of Physical Fitness (1993)

1. Flexibilidad (sentar y alcanzar)	T1	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>										Cm	T2	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>										cm						
2. Presión Manual	Der	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>											Izq.	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>																
3. Salto Horizontal sin carrera preparatoria	D1	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>														D2	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>													
4. Flexión de Brazos (suspensión en la barra)		<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>													(tiempo: seg/dec)															
5. Carrera de va y viene 10 x 5 m.		<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>													(tiempo: seg/dec)															
6. Fuerza Abdominal (curl up)		<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>													(repeticiones)															
7. Equilibrio Flamenco		<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>													N° de veces															
8. Carrera de 12 minutos = Número de vueltas			+																											
				Tamaño del campo: (x)																							

Observación:



Baremos de los Tests Físicos de la Batería Eurofit para las edades de 9 a 12 años Sexo Masculino.

Valoración de la Prueba de Flexibilidad (distancia máxima en cm.)

Niveles	Edad			
	9 años	10 años	11 años	12 años
Excelente	21.4 a 25.0	23.6 a 28.1	23.8 a 27.3	25.2 a 28.9
Muy Bueno	19.8 a 21.3	21.1 a 23.5	21.3 a 23.7	22.1 a 25.1
Bueno	19.0 a 19.7	19.8 a 21.0	20.0 a 21.2	20.5 a 22.0
Regular	18.2 a 18.9	18.5 a 19.7	18.7 a 19.9	18.9 a 20.4
Malo	16.6 a 18.1	16.0 a 18.4	16.2 a 18.6	15.8 a 18.8
Muy Malo	15.0 a 16.5	11.6 a 15.9	11.5 a 16.1	12.0 a 15.7

Valoración de la Prueba de Prensión Manual

Niveles	Edad			
	9 años	10 años	11 años	12 años
Excelente	13.8 a 16.2	15.0 a 21.2	16.6 a 21.5	20.5 a 29.3
Muy Bueno	12.6 a 13.9	13.4 a 14.9	15.1 a 16.5	17.1 a 20.4
Bueno	11.9 a 12.5	12.6 a 13.3	14.3 a 15.0	15.4 a 17.0
Regular	11.2 a 11.8	11.8 a 12.5	13.5 a 14.2	13.7 a 15.3
Malo	9.8 a 11.1	10.2 a 11.7	12.0 a 13.4	10.3 a 13.6
Muy Malo	6.6 a 9.7	9.0 a 10.1	9.6 a 11.9	8.7 a 10.2

Valoración de la Prueba de Salto Horizontal sin Carrera Preparatoria (distancia máxima en cm.)

Niveles	Edad			
	9 años	10 años	11 años	12 años
Excelente	143.7 a 153.0	143.9 a 168.7	146.9 a 155.8	171.5 a 169.3
Muy Bueno	133.4 a 143.6	136.1 a 143.8	137.2 a 146.8	146.3 a 171.4
Bueno	128.2 a 133.3	132.2 a 136.0	132.3 a 137.1	137.9 a 146.2
Regular	123.0 a 128.1	128.3 a 132.1	127.4 a 132.2	129.5 a 137.8
Malo	112.7 a 122.9	120.5 a 128.2	117.7 a 127.3	112.7 a 129.4
Muy Malo	80.0 a 112.6	106.3 a 120.4	97.2 a 117.6	70.1 a 112.6

Valoración de la Prueba de Flexión de Brazos Suspensión en la Barra (tiempo máximo en segundos x décimas)

Niveles	Edad			
	9 años	10 años	11 años	12 años
Excelente	6.70 a 9.27	9.43 a 21.60	8.14 a 13.67	13.68 a 31.99
Muy Bueno	5.15 a 6.69	7.05 a 9.42	6.22 a 8.13	13.4 a 18.67
Bueno	4.37 a 5.14	5.86 a 7.04	5.226 a 6.21	10.62 a 13.3
Regular	3.59 a 4.36	4.67 a 5.85	4.30 a 5.25	7.93 a 10.61
Malo	2.04 a 3.58	2.29 a 4.66	2.38 a 4.29	2.56 a 7.92
Muy Malo	1.00 a 2.03	0.00 a 2.28	0.00 a 2.37	0.02 a 2.55

Valoración de la Prueba de Carrera de Va y Viene 10 x 5m (tiempo mínimo en segundos x décimas)

Niveles	Edad			
	9 años	10 años	11 años	12 años
Excelente	26.91 a 32.53	24.34 a 26.80	24.47 a 27.14	26.11 a 28.05
Muy Bueno	25.42 a 26.90	23.59 a 24.33	23.60 a 24.46	24.68 a 26.10
Bueno	24.67 a 25.41	23.21 a 23.58	23.16 a 23.59	23.96 a 24.67
Regular	23.92 a 24.66	22.83 a 23.20	22.72 a 23.15	23.24 a 23.95
Malo	22.43 a 23.91	22.08 a 22.82	21.85 a 22.71	21.81 a 23.23
Muy Malo	21.29 a 22.42	21.10 a 22.07	21.01 a 21.84	20.16 a 21.80

Valoración de la Prueba de Fuerza Abdominal curl up (cantidad máxima de abdominales)

Niveles	Edad			
	9 años	10 años	11 años	12 años
Excelente	22 a 40	15 a 33	18 a 27	14 a 14
Muy Bueno	15 a 21	11 a 14	14 a 17	11 a 13
Bueno	12 a 14	9 a 10	12 a 13	10 a 10
Regular	9 a 11	7 a 8	10 a 11	9 a 9
Malo	2 a 8	3 a 6	6 a 9	6 a 8
Muy Malo	0 a 1	1 a 2	1 a 5	2 a 5

Valoración de la Prueba de Equilibrio Flamenco (cantidad mínimo de apoyos)

Niveles	Edad			
	9 años	10 años	11 años	12 años
Excelente	14 a 19	13 a 35	14 a 26	13 a 14
Muy Bueno	11 a 13	10 a 12	11 a 13	10 a 12
Bueno	9 a 10	8 a 9	9 a 10	8 a 9
Regular	7 a 8	6 a 7	7 a 8	6 a 7
Malo	4 a 6	3 a 5	4 a 6	3 a 5
Muy Malo	1 a 3	1 a 2	1 a 3	0 a 2

Baremos de los Tests Físicos de la Batería Eurofit para las edades de 7 a 12 años Sexo Femenino.

Valoración de la Prueba de Flexibilidad (distancia máxima en cm.)

Niveles	Edad			
	9 años	10 años	11 años	12 años
Excelente	25.3 a 29.3	27.2 a 33.5	24.5 a 35.6	27.4 a 29.7
Muy Bueno	22.7 a 25.2	24.9 a 27.1	22.3 a 24.4	25.1 a 27.3
Bueno	21.4 a 22.6	23.7 a 24.8	22.1 a 22.2	23.9 a 25.0
Regular	20.1 a 21.3	22.5 a 23.6	21.9 a 22.0	22.7 a 23.8
Malo	17.5 a 20.0	20.2 a 22.4	19.7 a 21.8	20.4 a 22.6
Muy Malo	15.0 a 17.4	10.3 a 20.1	14.7 a 19.6	13.6 a 20.3

Valoración de la Prueba de Presión Manual (máxima fuerza en Kg)

Niveles	Edad			
	9 años	10 años	11 años	12 años
Excelente	12.3 a 13.3	14.2 a 18.2	16.8 a 20.2	16.0 a 18.4
Muy Bueno	11.6 a 12.2	12.9 a 14.1	14.8 a 16.7	14.0 a 15.9
Bueno	11.2 a 11.5	12.2 a 12.8	13.8 a 14.7	13.0 a 13.9
Regular	10.8 a 11.1	11.5 a 12.1	12.8 a 13.7	12.0 a 12.9
Malo	10.5 a 10.7	10.2 a 11.4	10.8 a 12.7	10.0 a 11.9
Muy Malo	9.5 a 10.0	6.6 a 10.1	8.3 a 10.7	4.7 a 9.9

Valoración de la Prueba de Salto Horizontal sin Carrera Preparatoria (distancia máxima en cm.)

Niveles	Edad			
	9 años	10 años	11 años	12 años
Excelente	135.1 a 136.0	135.3 a 165.3	134.3 a 150.2	142.2 a 155.5
Muy Bueno	122.1 a 135.0	157.3 a 135.2	127.3 a 134.2	133.2 a 142.1
Bueno	115.1 a 122.0	123.3 a 127.2	123.3 a 127.2	128.2 a 133.1
Regular	108.1 a 115.0	119.3 a 123.2	119.3 a 123.2	123.2 a 128.1
Malo	95.1 a 108.0	111.3 a 119.2	112.3 a 119.2	114.2 a 123.1
Muy Malo	60.6 a 95.0	95.0 a 111.2	90.7 a 112.2	86.3 a 114.1

Valoración de la Prueba de Flexión de Brazos Suspensión en la Barra (tiempo máximo en segundos x décimas)

Niveles	Edad			
	9 años	10 años	11 años	12 años
Excelente	7.52 a 11.16	6.00 a 11.27	6.61 a 17.05	3.59 a 6.30
Muy Bueno	5.55 a 7.51	4.52 a 5.99	4.82 a 6.60	2.70 a 3.58
Bueno	4.56 a 5.54	3.78 a 4.51	3.92 a 4.81	2.25 a 2.69
Regular	3.27 a 4.55	3.04 a 3.77	3.02 a 3.91	1.80 a 2.24
Malo	1.60 a 3.56	1.56 a 3.03	1.23 a 3.01	0.91 a 1.79
Muy Malo	1.02 a 1.59	0.00 a 1.55	0.00 a 1.22	0.00 a 0.90

Valoración de la Prueba de Carrera de Va y Viene 10 x 5m (tiempo mínimo en segundos x décimas)

Niveles	Edad			
	9 años	10 años	11 años	12 años
Excelente	24.84 a 25.3	26.41 a 24.9	27.21 a 29.90	26.11 a 27.6
Muy Bueno	24.09 a 24.83	25.41 a 26.40	25.41 a 27.20	25.11 a 26.10
Bueno	23.71 a 24.08	24.91 a 25.40	24.51 a 25.40	24.61 a 25.10
Regular	23.33 a 23.70	24.41 a 24.90	23.61 a 24.50	24.11 a 24.60
Malo	22.58 a 23.32	23.41 a 24.40	21.81 a 23.60	23.11 a 24.10
Muy Malo	21.90 a 22.57	21.7 a 23.40	5.00 a 21.80	19.90 a 23.10

Valoración de la Prueba de Fuerza Abdominal curl up (cantidad máxima de abdominales)

Niveles	Edad			
	9 años	10 años	11 años	12 años
Excelente	14.0 a 18.0	13.4 a 35.0	13.8 a 34.0	11.6 a 20.0
Muy Bueno	10.0 a 13.9	9.4 a 13.3	10.6 a 13.7	8.6 a 11.5
Bueno	8.0 a 9.9	7.4 a 9.3	8.6 a 10.5	7.2 a 8.5
Regular	6.0 a 7.9	5.4 a 7.3	6.6 a 8.5	5.8 a 7.1
Malo	2.0 a 5.9	1.4 a 5.3	3.4 a 6.5	2.8 a 5.7
Muy Malo	0.0 a 1.9	0.0 a 1.3	0.0 a 3.3	0.0 a 2.7

Valoración de la Prueba de Equilibrio Flamenco (cantidad mínimo de apoyos)

Niveles	Edad			
	9 años	10 años	11 años	12 años
Excelente	13 a 19	9 a 15	10 a 16	10 a 14
Muy Bueno	9 a 12	7 a 8	8 a 9	8 a 9
Bueno	7 a 8	6 a 6	7 a 7	7 a 7
Regular	5 a 6	5 a 5	6 a 6	6 a 6
Malo	3 a 4	3 a 4	4 a 5	4 a 5
Muy Malo	0 a 2	0 a 2	0 a 3	1 a 3

Anexo N° 4
Datos del Análisis de la Actividad Física I en los Estudiantes de la I.E.P. N°
70024 Laykakota Puno – 2010.

Código	Nombre	Sexo	Nivel	Grado	Sección	Practica Deporte	Deporte	Frecuencia de Ver Televisión	Frecuencia de Desplazamiento a Pie	Frecuencia de Desplazamiento en Bicicleta
906	VILCA VELASQUEZ, Milagros Astredh	0	Primaria	5°	A	Si	Voleibol	3	2	2
924	CONDORI HUARACHI, Marielena	0	Primaria	5°	B	Si	Voleibol	3	2	1
921	ALVARES CALDERON, Linda Yoselin	0	Primaria	5°	B	Si	Voleibol	4	1	1
922	CHINO MAMANI, Maritza	0	Primaria	5°	B	Si	Voleibol	2	3	2
916	CHURA MUSAJA, Monica Yaneth	0	Primaria	5°	B	Si	Voleibol	3	2	1
918	ALANIA BERNEDO, Deysi Mariela	0	Primaria	5°	B	Si	Voleibol y Fútbol	4	1	5
936	MAMNI BLANCO, Pamela Stefani	0	Primaria	5°	C	Si	Voleibol	3	2	1
718	PAVIO CHAMBI, Erika Milagros	0	primaria	5°	D	Si	Voleibol	1	4	1
948	CHURATA HUAMAN, Gimena Yaneth	0	Primaria	5°	C	Si	Voleibol	3	2	4
953	QUENAYA ESCOBAR, Veronica Evelin	0	Primaria	5°	C	Si	Voleibol	3	2	3
731	TULA MAMANI, Mayumi	0	primaria	5°	E	Si	Voleibol	5	1	3
944	TAPIA TAPIA, Katy Melina	0	Primaria	5°	C	Si	Voleibol	3	4	2
902	AGUILAR NINA, Lisbeth Yudi	0	Primaria	5°	A	Si	Voleibol	3	3	3
715	MORAN CURASI, Evelyn	0	primaria	5°	D	Si	Voleibol	3	2	3
732	ALVAREZ PEQUEÑA, Wendy	0	primaria	5°	E	Si	Voleibol	3	3	4
730	RAMOS CHILA, Yaneth Melania	0	primaria	5°	E	Si	Voleibol	3	2	3
942	MAMANI ANCHAPURI, Yenny Marisol	0	Primaria	5°	C	Si	Voleibol	3	2	5
937	PARILLO CHARCA, Luz Leydy	0	Primaria	5°	C	Si	Voleibol	4	4	2
919	MAMANI QUISPE, Ruth Carina	0	primaria	5°	B	Si	Voleibol	3	4	4
727	COILA BALCONA, Jhurik Danitza	0	primaria	5°	E	Si	Voleibol	4	3	3
951	COILA ROJAS, Lucy Elizabeth	0	Primaria	5°	C	Si	Voleibol	2	3	3
943	MORALES MEDINA, Maria Emilia	0	Primaria	5°	C	Si	Natación	1	2	1
913	PARILLO PANCCA, Ruth Karina	0	Primaria	5°	B	Si	Voleibol	1	2	2
950	GARCIA MAMANI, Loudes Magaly	0	Primaria	5°	C	Si	Voleibol	2	2	5
729	BALCONA MAMANI, Mayli Melanie	0	primaria	5°	E	Si	Voleibol	3	4	1
713	TICONA RIVAS, Deysi	0	primaria	5°	D	Si	Voleibol	3	5	3
946	VARRIENTOS CONDORI, Dina	0	Primaria	5°	C	Si	Básquet	3	3	2
903	ANAHUA CUTIPA, Carla Rocio	0	Primaria	5°	A	Si	Gimnasia	3	1	4
940	QUISPE PARILLO, Rocio	0	Primaria	5°	C	Si	Voleibol	3	3	1
898	CCOSI PAURO, Sara Maribel	0	Primaria	5°	A	Si	Voleibol	4	4	1
938	SIRENA QUISPE, Mariela Yanet	0	Primaria	5°	C	Si	Básquet	1	5	4



914	COYLA QUISPE, Yohana	0	Primaria	5°	B	Si	Voleibol	3	3	1
897	MAYE QUISPE, Mery Yosy	0	Primaria	5°	A	Si	Voleibol	2	2	2
907	ZURITA ZURITA, Wendy Denise	0	Primaria	5°	A	Si	Voleibol	2	3	1
896	CHOQUE QUISPE, Diana Mayra	0	Primaria	5°	A	Si	Voleibol	3	3	4
920	LLANOS MAMANI, Rocio	0	Primaria	5°	B	Si	Voleibol	3	2	2
900	CACERES CHURA, Fiorela	0	Primaria	5°	A	Si	Voleibol	3	3	4
775	MOLLOCONDO CONDORI, Marifer Danitza	0	primaria	6°	A	Si	Natación	2	4	2
786	MENSES COLQUE, Adriana	0	primaria	6°	B	Si	Básquet	2	4	1
767	COTRADO LUPACA, Maricruz	0	primaria	6°	A	Si	Natación	3	2	3
1021	CALLATA ANAHUA, Milagros Susana	0	primaria	6°	D	Si	Natación	1	1	1
800	CHURA CHURAYRA, Yoselfn Vianey	0	primaria	6°	C	Si	Voleibol	3	3	3
945	FLORES APAZA, Francisca Alejandra	0	Primaria	5°	C	Si	Voleibol	4	2	3
768	PARILLO ZAPANA, Maricarmen	0	primaria	6°	A	Si	Natación	3	4	2
935	LUQUE GONZALES, Lisbeth betsabel	0	Primaria	5°	C	Si	Voleibol	2	3	3
787	RAMOS ORDOÑO, Yuliza Carolina	0	primaria	6°	B	Si	Voleibol	3	3	1
802	CHIPANA MAQUERA, Luzbeth Vania	0	primaria	6°	C	Si	Correr	2	2	2
824	YUCRA QUISPE, Alejandra	0	primaria	6°	E	Si	Voleibol	3	2	1
716	ARPASI QUISPE, Nancy Yovana	0	primaria	5°	D	Si	Voleibol	4	3	2
803	APAZA CRUZ, Katia Veronica	0	primaria	6°	C	Si	Voleibol	2	2	4
785	OCHOCA CHAMBILLA, Yamely	0	primaria	6°	B	Si	Voleibol	2	3	2
823	MAMANI TIQUE, Rosmery	0	primaria	6°	E	Si	Voleibol	5	1	3
1013	MAMANI CONDORI, Almendra Rosi	0	primaria	6°	D	Si	Voleibol	3	2	3
821	MAMANI MOLLOCONDO, Laura Cecilia	0	primaria	6°	E	Si	Atletismo	5	1	1
805	APAZA QUENAYA, Dayly Blanca	0	primaria	6°	C	Si	Natación	2	3	4
771	GOMEZ COLQUE, Mayumy Shiane	0	primaria	6°	A	Si	Natación	3	3	3
1012	FLORES NINA, Ana	0	primaria	6°	D	Si	Voleibol	3	3	1
827	NUÑEZ QUISPE, Belen Ayde	0	primaria	6°	E	Si	Natación	5	3	2
904	ARELLANO TICONA, Mirian	0	Primaria	5°	A	Si	Voleibol	4	1	3
792	ZARATE ESCOBAR, Glenda Cristel	0	primaria	6°	B	Si	Voleibol	3	5	3
772	CALATAYUD PACOMPIA, Shantan	0	primaria	6°	A	Si	Voleibol	3	3	2
793	MAMANI CANQUI, Yudith Gricelda	0	primaria	6°	B	Si	Fútbol	2	2	3
714	ESPINOZA JAQUIMA, Naldy	0	primaria	5°	D	Si	Voleibol	4	2	3
825	QUISPE GOMEZ, Patricia	0	primaria	6°	E	Si	Voleibol	2	2	1
788	CHURA MUSAJA, Maritza	0	primaria	6°	B	Si	Voleibol	3	3	1
728	FLORES TIQUE, Marieli Katia	0	primaria	5°	E	Si	Voleibol	3	2	1
776	MAMANI ATENCIO, Leonela	0	primaria	6°	A	Si	Básquet	3	2	3
941	FLORES CRUZ, Anabel Pilar	0	Primaria	5°	C	Si	Voleibol	2	2	1
952	LLANOS CENTENO, Monica Milagros	0	Primaria	5°	C	Si	Voleibol	3	3	2
801	RAMOS CHAMBI, Nelida Leidi	0	primaria	6°	C	Si	Básquet	2	3	1



829	CHURA AROPAZA, Eva Maria	0	primaria	6°	E	Si	Voleibol	3	4	1
777	PACOMPIA MAMANI, Etefany Nataly	0	primaria	6°	A	Si	Voleibol	3	3	1
1018	FERNANDEZ QUEZADA, Yaneth	0	primaria	6°	D	Si	Voleibol	4	2	1
828	ANCHAPURI ASTETE, Ruth Noemi	0	primaria	6°	E	Si	Voleibol	5	1	3
806	LLANO JALLAHUI, Miriam Eliana	0	primaria	6°	C	Si	Voleibol y Atletismo	2	3	5
819	OCHOA YABAR, Lisbet Yudith	0	primaria	6°	E	Si	Básquet	3	3	3
939	QUISPE JALLAHUI, Guadalupe Yolanda	0	Primaria	5°	C	Si	Voleibol	3	3	2
1011	CALATAYUD CRUZ, Marialena	0	primaria	6°	D	Si	Voleibol	4	4	2
1019	ESTEBAN ANQUISE, Gimena Idme	0	primaria	6°	D	Si	Voleibol	5	1	2
774	CALIXTO PORTADA, Gavi Mayumi	0	primaria	6°	A	Si	Básquet	2	3	1
791	OLGUIN APAZA, Maricruz	0	primaria	6°	B	Si	Otros	2	2	1
769	JILA LLANQUE, Yeny Verónica	0	primaria	6°	A	Si	Voleibol	2	2	1
710	MAMANI MAMANI, Tatiana Liliana	0	primaria	5°	D	Si	Atletismo	5	5	2
783	MAMANI CHOQUE, Xiomara Mayba	0	primaria	6°	B	Si	Voleibol	2	4	3
915	MAMANI TICAHUANCA, Diana	0	Primaria	5°	B	Si	Voleibol	2	2	4
778	CHAYÑA MEDINA, Sudian	0	primaria	6°	A	Si	Voleibol	3	3	2
763	MAMANI TORRES, Anabel	0	primaria	6°	A	Si	Básquet	5	1	3
1014	COILA CRUZ, Diana	0	primaria	6°	D	Si	Voleibol	3	3	1
764	CHIPANA MUSAJA, Yesy	0	primaria	6°	A	Si	Voleibol	4	3	2
784	LLANOS MARAZA, Mari Luz	0	primaria	6°	B	Si	Voleibol	4	2	1
735	PAUCAR MAMANI, Estefania	0	primaria	5°	E	Si	Voleibol	4	3	4
826	FLORES TICONA, Rosmery	0	primaria	6°	E	Si	Voleibol	2	1	1
917	MEJIA MAMANI, Yesenia	0	Primaria	5°	B	Si	Básquet	2	3	3
830	VELASQUEZ RAMOS, Banesa	0	primaria	6°	E	Si	Voleibol	4	2	3
1015	CRUZ TIQUE, Esther Noemi	0	primaria	6°	D	Si	Voleibol	3	3	4
789	HANCCO TITO, Luz Maria	0	primaria	6°	B	Si	Voleibol	3	5	1
766	MAMANI QUIÑONEZ, Bertha	0	primaria	6°	A	Si	Básquet	3	3	1
1020	LIMACHI JORGE, Lizeth Juliana	0	primaria	6°	D	Si	Voleibol	2	3	2
949	CARI YANARICO, Sarita	0	Primaria	5°	C	Si	Voleibol	3	3	3
765	MAMANI CHAMB ILLA, Mary Cruz	0	primaria	6°	A	Si	Voleibol	2	1	3
773	CAHUANA PALOMINO, Yhannina	0	primaria	6°	A	Si	Voleibol y Natación	2	2	4
905	QUISPE CARRASCO, Reyna Sandra	0	Primaria	5°	A	Si	Voleibol	3	5	4
790	QUISPE JALLAHUI, Mary Isabel	0	primaria	6°	B	Si	Voleibol	1	1	1
1016	URUCHI CARPIO, Verónica	0	primaria	6°	D	Si	Voleibol	4	3	3
820	SUPO JALLAHUI, Maria Elena	0	primaria	6°	E	Si	Fútbol	2	2	1
717	CHAGUA MAMANI, Mirian Marilú	0	primaria	5°	D	Si	Voleibol	3	2	2
947	MAMANI LLANOS, Ruthvi	0	Primaria	5°	C	Si	Voleibol	5	3	3
744	PEREZ CHOQUE, Wilian	1	primaria	5°	E	Si	Fútbol	5	4	2
736	TITO CONDORI, Joan Aldair	1	primaria	5°	E	Si	Básquet	4	3	1
738	CAHUA MELENDEZ, Antony	1	primaria	5°	E	Si	Fútbol	3	1	3



927	TITO PEREZ, Elvis Smith	1	Primaria	5°	B	Si	Futbol	3	3	3
954	VILCA CCASA, Jhon Lee	1	Primaria	5°	C	Si	Fútbol	3	3	5
838	SUXE ARPASI, Yheremis	1	primaria	6°	E	Si	Futbol	4	2	3
722	ZARATE ESCOBAR, Jhulber Jhosmar	1	primaria	5°	D	Si	Fútbol y Básquet	3	4	2
931	ROJAS FUENTES, Javier	1	Primaria	5°	B	Si	Futbol	4	3	3
932	FLORES CONDORI, Alex Leonardo	1	Primaria	5°	B	Si	Futbol	2	3	3
720	MAMANI FLORES, Wilson	1	primaria	5°	D	Si	Futbol	4	3	3
934	VELASQUEZ HUMPIRI, Juan Carlos	1	Primaria	5°	B	Si	Futbol	3	3	2
745	FLORES NINA, Juan Eddie	1	primaria	5°	E	Si	Fútbol	3	2	2
746	MAMANI LLANOS, Cristian	1	primaria	5°	E	Si	Fútbol	3	3	3
725	VILCA TEVEZ, Ricardo	1	primaria	5°	D	Si	Fútbol	3	2	1
910	MAMANI ARPASI, Yan Carlos	1	Primaria	5°	A	Si	Fútbol	2	2	2
930	FLORES CRUZ, Jhonatan	1	Primaria	5°	B	Si	Fútbol	2	1	2
928	VELASQUEZ MAMANI, Jhon Anthony	1	Primaria	5°	B	Si	Fútbol	4	3	3
909	RAMOS LOPEZ, Yhony	1	Primaria	5°	A	Si	Fútbol	5	3	3
912	PUMA HUANCA, Jhon Smith	1	Primaria	5°	A	Si	Futbol	3	4	3
740	CHAINA MEDINA, Yerson	1	primaria	5°	E	Si	Fútbol	4	4	3
739	VARGAS MAMANI, Saul	1	primaria	5°	E	Si	Fútbol	3	2	3
929	HUARCAYA AROHUANCA, Joel Henry	1	Primaria	5°	B	Si	Ajedrez	3	4	2
926	ESTAÑA LLANQUE, Walter	1	Primaria	5°	B	Si	Fútbol	3	2	1
957	CONDORI PACOMPIA, Kevin	1	Primaria	5°	C	Si	Fútbol	4	2	3
742	SOSA CATAFORA, Ronaldo	1	primaria	5°	E	Si	Fútbol	3	2	5
911	CAUNA ACERO, William	1	Primaria	5°	A	Si	Futbol	4	3	3
813	SOSA PONCE, Yón Edson	1	primaria	6°	C	Si	Fútbol	4	3	1
724	ANDRADE MAMANI, Renzon	1	primaria	5°	D	Si	Fútbol	3	3	2
743	CHURA ARCATA, Alfredo	1	primaria	5°	E	Si	Fútbol	4	4	3
815	GUILLÉN VELASQUEZ, Noé	1	primaria	6°	C	Si	Natación	1	4	4
719	VELASQUEZ ARAPA, Hugo Sergio	1	primaria	5°	D	Si	Fútbol	3	1	2
795	MUSAJA TICONA, Jarvi Jhonatan	1	primaria	6°	B	Si	Fútbol	1	2	5
956	HUMPIRI, Luis Alberto	1	Primaria	5°	C	Si	Fútbol	3	3	2
933	ATENCIO FUENTES, Leonardo Felipe	1	Primaria	5°	B	Si	Natación	2	3	3
737	TITO MAMANI, Julio Humberto	1	primaria	5°	E	Si	Fútbol	3	3	3
797	TINTAYA TINTAYA, Omar	1	primaria	6°	B	Si	Fútbol	3	3	1
1026	JIMENES MITA, Gregorio León	1	primaria	6°	D	Si	Fútbol	3	2	5
779	FLORES ILASACA, Elson José	1	primaria	6°	A	Si	Natación	5	4	4
816	LOPEZ LLANO, Edison	1	primaria	6°	C	Si	Fútbol	3	4	1
840	HURTADO ZAPANA, Gonzalo Wigberto	1	primaria	6°	E	Si	Fútbol	2	2	1
723	SALAZAR SOANA, Fernando Maximiliano	1	primaria	5°	D	Si	Fútbol	3	2	2
726	SALAZAR SOANA, Angel Maximiliano	1	primaria	5°	D	Si	Fútbol	4	3	2
741	HOLGUIN VELÁSQUEZ, Alex	1	primaria	5°	E	Si	Fútbol	3	1	3



	Ronaldo									
835	PANDIA ZEVALLOS, Yhony Rolando	1	primaria	6°	E	Si	Fútbol	2	3	2
807	MAMANI CHAMBI, Julio Gonzalo	1	primaria	6°	C	Si	Fútbol	3	5	2
818	HUANCA LLANOS, Yunior Orlando	1	primaria	6°	C	Si	Básquet	3	3	3
811	ARIZACA VELASQUEZ, Eddy Gabriel	1	primaria	6°	C	Si	Básquet	2	3	2
812	BALCON CUNO, Tonny Rodrigo	1	primaria	6°	C	Si	Básquet	3	4	3
780	NINA MAMANI, Miguel Romario	1	primaria	6°	A	Si	Natación	2	3	2
1027	CCAMA CCAMA, Jimmy Dorian	1	primaria	6°	D	Si	Fútbol	2	2	1
781	CANLLAHUI QUISPE, William Alex	1	primaria	6°	A	Si	Natación	3	5	3
782	MENA COTRADO, Yony Richar	1	primaria	6°	A	Si	Otros	2	2	1
808	MAMANI ARAPASI, Diego Wilder	1	primaria	6°	C	Si	Fútbol	3	3	3
836	MAMANI PAREDES, Juan Jesús	1	primaria	6°	E	Si	Fútbol	2	2	2
1024	HUMPIRI COILA, Cristian Ruben	1	primaria	6°	D	Si	Fútbol	1	1	1
1023	MAMANI TURPO, Juan Ventura	1	primaria	6°	D	Si	Fútbol	3	4	2
839	CCALLATA LAURA, Brandon Luis	1	primaria	6°	E	Si	Básquet	4	3	3
809	MERMA MANZANO, Santos Ignacio	1	primaria	6°	C	Si	Fútbol y Básquet	4	1	4
831	AGUILAR NEYRA, Diomedis German	1	primaria	6°	E	Si	Fútbol	2	1	5
833	QUISPE QUISPE, Humberto	1	primaria	6°	E	Si	Fútbol y Natación	4	5	5
837	YABAR ARUA, Rony Rosmel	1	primaria	6°	E	Si	Fútbol	2	1	2
955	LAQUISE FLORES, Marco Andre	1	Primaria	5°	C	Si	Fútbol	1	3	2
794	CALISAYA CACHICATARI, Elisban	1	primaria	6°	B	Si	Fútbol y Básquet	1	1	3
721	MAMANI MAMANI, Juan José	1	primaria	5°	D	Si	Natación	2	2	4
834	GARCIA MAMANI, Junior	1	primaria	6°	E	Si	Fútbol	5	5	5
1028	AZA QUINTO, Juan Diego	1	primaria	6°	D	Si	Fútbol	2	2	1
832	SUPO JALLAHUI, Roger Antonio	1	primaria	6°	E	Si	Voleibol	3	2	2
814	MERMA JARPA, José Alejandro	1	primaria	6°	C	Si	Fútbol y Básquet	4	5	1

Anexo N° 21
Datos del Análisis de la Condición Física en los Estudiantes de la I.E.P. N°
70024 Laykakota Puno – 2010

Código	Nombre	Sexo	Grado	Sección	Flexibilidad	Pren_Der	Pren_Izq	Sal_horiz	Flex_Braz	Va_viene	Fuerz_abd	Equi_flam	12 min
906	VILCA VELASQUEZ, Milagros Astredh	0	5°	A	29,3	10,8	8,3	130,5	08,56	22,17	1	3	1650
924	CONDORI HUARACHI, Marielena	0	5°	B	15	10,4	8,6	120	01,27	22,63	0	11	1457
921	ALVARES CALDERON, Linda Yoselin	0	5°	B	20	11,4	11,1	125	04,26	24,77	11	0	1584
922	CHINO MAMANI, Maritza	0	5°	B	19	10	11	118	01,39	21,86	18	0	1554
916	CHURA MUSAJA, Monica Yaneth	0	5°	B	21	12,4	14,2	116	04,20	25,27	17	19	1495
918	ALANIA BERNEDO, Deysi Mariela	0	5°	B	18	13,5	11,1	135	11,16	23,95	4	8	1206
936	MAMNI BLANCO, Pamela Stefani	0	5°	C	27	12,3	10,3	60,6	01,02	25,15	4	3	1035
718	PAVIO CHAMBI, Erika Milagros	0	5°	D	25,7	13,1	11,1	145,6	04,05	25,68	7	4	1512
948	CHURATA HUAMAN, Gimena Yaneth	0	5°	C	28,8	13,1	9	117	01,00	27,23	13	8	1149
953	QUENAYA ESCOBAR, Veronica Evelin	0	5°	C	23	5,9	7,2	112,5	00,07	24,71	9	3	1023
731	TULA MAMANI, Mayumi	0	5°	E	19,3	15,6	10,4	124	03,48	25,92	16	8	1542
944	TAPIA TAPIA, Katy Melina	0	5°	C	26,9	7,6	10,3	131	07,07	24,47	3	1	1620
902	AGUILAR NINA, Lisbeth Yudi	0	5°	A	16,7	7	6,6	120,7	00,00	23,85	2	10	1432
715	MORAN CURASI, Evelyn	0	5°	D	28	13,8	10,5	122	02,53	26,48	8	7	1251
732	ALVAREZ PEQUEÑA, Wendy	0	5°	E	19,3	14,2	10,8	105	01,02	23,60	16	6	1510
730	RAMOS CHILA, Yaneth Melania	0	5°	E	27,8	15,6	15,5	140,4	11,04	23,54	16	10	1880
942	MAMANI ANCHAPURI, Yenny Marisol	0	5°	C	30,7	12,1	14,4	118,5	06,02	25,22	0	1	1301
937	PARILLO CHARCA, Luz Leydy	0	5°	C	19,1	11,1	10,4	105,5	01,04	25,43	1	6	1308
919	MAMANI QUISPE, Ruth Carina	0	5°	B	17	14,1	13,1	127	01,15	23,21	14	5	1097
727	COILA BALCONA, Jhurik Danitza	0	5°	E	21,2	18,9	17,5	140,1	01,93	23,27	9	2	1616
951	COILA ROJAS, Lucy Elizabeth	0	5°	C	21,5	9,7	12,3	138	06,04	23,15	20	3	1472
943	MORALES MEDINA, Maria Emilia	0	5°	C	31,2	7,5	11,2	123	08,06	23,92	0	0	862
913	PARILLO PANCCA, Ruth Karina	0	5°	B	19	13,4	14,5	119	00,84	22,74	1	0	1353
950	GARCIA MAMANI, Loudes Magaly	0	5°	C	26	9,2	10,3	130	07,01	24,30	10	2	925
729	BALCONA MAMANI, Mayli Melanie	0	5°	E	25,8	11,3	12,4	126,3	03,55	25,48	35	8	1510
713	TICONA RIVAS, Deysi	0	5°	D	22,7	8,5	8,1	128,2	01,01	27,36	0	2	1269
946	VARRIENTOS CONDORI, Dina	0	5°	C	25,1	10,6	11	106	00,07	24,76	1	15	1073
903	ANAHUA CUTIPA, Carla Rocio	0	5°	A	22,8	11,7	12,7	132,2	03,52	30,46	5	8	1432
940	QUISPE PARILLO, Rocio	0	5°	C	29,8	12,2	12,3	114	04,03	23,40	17	1	1580
898	CCOSI PAURO, Sara Maribel	0	5°	A	24,2	13,5	11,8	110,1	02,25	23,11	1	9	1525
938	SIRENA QUISPE, Mariela Yanet	0	5°	C	21	12,3	13,5	116	03,08	25,18	1	2	1188
914	COYLA QUISPE, Yohana	0	5°	B	17	12,1	12	95	11,27	25,35	6	8	1458



897	MAYE QUISPE, Mery Yosy	0	5°	A	24,9	9,3	10,3	117,8	01,39	21,69	5	6	1380
907	ZURITA ZURITA, Wendy Denise	0	5°	A	26,3	3,8	5,6	133,2	02,83	27,62	4	8	1557
896	CHOQUE QUISPE, Diana Mayra	0	5°	A	28,2	14,9	13,1	132,3	06,52	23,27	19	1	1521
920	LLANOS MAMANI, Rocio	0	5°	B	21	14,5	13,9	125	04,51	23,70	3	0	1044
900	CACERES CHURA, Fiorela	0	5°	A	24,8	13,5	12,8	126,5	09,81	23,29	10	4	1653
775	MOLLOCONDO CONDORI, Marifer Danitza	0	6°	A	25,8	9,6	8,4	121,5	05,41	24,10	5	7	1479
786	MENSES COLQUE, Adriana	0	6°	B	22,8	13,1	13	117	01,62	26,92	6	1	1547
767	COTRADO LUPACA, Maricruz	0	6°	A	22,9	14,8	12,8	107,5	05,21	26,05	5	10	1192
1021	CALLATA ANAHUA, Milagros Susana	0	6°	D	23	16,8	16,9	165,3	07,29	23,63	7	3	1537
800	CHURA CHURAYRA, Yoselín Vianey	0	6°	C	10,3	16,9	16,6	122,3	03,48	23,53	5	6	1581
945	FLORES APAZA, Francisca Alejandra	0	5°	C	21,4	10,8	11	101	04,02	24,43	6	1	1141
768	PARILLO ZAPANA, Maricarmen	0	6°	A	26,2	9,2	8,4	120,5	05,03	23,27	25	8	1148
935	LUQUE GONZALES, Lisbeth betsabel	0	5°	C	22,7	15,2	12,5	120	05,01	23,04	4	0	1526
787	RAMOS ORDOÑO, Yuliza Carolina	0	6°	B	26,2	5,7	8,7	150,2	06,61	24,33	4	10	1616
802	CHIPANA MAQUERA, Luzbeth Vania	0	6°	C	20,2	12,3	11,5	126	00,00	30,03	0	7	1575
824	YUCRA QUISPE, Alejandra	0	6°	E	25,1	13,9	10	127,6	03,28	27,36	0	7	1485
716	ARPASI QUISPE, Nancy Yovana	0	5°	D	33,5	12,5	10,4	150	00,99	26,35	1	4	886
803	APAZA CRUZ, Katia Veronica	0	6°	C	27,2	16,3	15,1	113	01,61	26,75	0	8	936
785	OCHOCA CHAMBILLA, Yamely	0	6°	B	24,6	16,3	14,2	132,5	00,94	23,36	0	13	1486
823	MAMANI TIQUE, Rosmery	0	6°	E	16,8	14,5	11,3	98,6	01,85	30,03	3	0	1224
1013	MAMANI CONDORI, Almendra Rosi	0	6°	D	15,9	19,9	16,8	110,1	00,18	24,74	4	12	1483
821	MAMANI MOLLOCONDO, Laura Cecilia	0	6°	E	18,5	9,3	7,2	120,7	03,15	21,92	12	10	1066
805	APAZA QUENAYA, Dayly Blanca	0	6°	C	17,5	13,8	15,6	122,8	05,50	23,15	5	11	1627
771	GOMEZ COLQUE, Mayumy Shiane	0	6°	A	19,9	14,9	13,4	128	03,45	25,72	8	7	1528
1012	FLORES NINA, Ana	0	6°	D	17,4	12	13,5	138,7	06,41	24,74	11	3	1473
827	NUÑEZ QUISPE, Belen Ayde	0	6°	E	35,6	16,9	7,7	127	03,90	24,27	12	2	1575
904	ARELLANO TICONA, Mirian	0	5°	A	24,4	12,1	11,8	124,4	01,84	22,44	7	9	1476
792	ZARATE ESCOBAR, Glenda Cristel	0	6°	B	22,4	15,6	17,3	130,6	17,05	24,27	6	3	1449
772	CALATAYUD PACOMPIA, Shantan	0	6°	A	20,3	19,3	15,1	132	05,65	24,28	5	7	1409
793	MAMANI CANQUI, Yudith Gricelda	0	6°	B	25,7	12,8	12,7	96	02,56	05,03	5	10	1537
714	ESPINOZA JAQUIMA, Naldy	0	5°	D	26,6	9,2	11,1	100,5	07,08	24,76	14	2	1100
825	QUISPE GOMEZ, Patricia	0	6°	E	22,4	10,8	13,1	132	09,05	25,91	7	4	1575
788	CHURA MUSAJA, Maritza	0	6°	B	23	17,3	15,6	132,8	08,01	24,27	5	5	1560
728	FLORES TIQUE, Marieli Katia	0	5°	E	21,7	9,7	10,6	114	06,61	24,79	7	3	1284
776	MAMANI ATENCIO, Leonela	0	6°	A	23	12	12,7	142	06,75	23,91	7	11	1294
941	FLORES CRUZ, Anabel Pilar	0	5°	C	23	8,7	11,2	117	00,08	26,09	9	5	1400
952	LLANOS CENTENO, Monica Milagros	0	5°	C	23	13,7	9,3	90,7	01,01	24,76	3	0	1073
801	RAMOS CHAMBI, Nelida Leidi	0	6°	C	20,1	21,6	18,7	130,1	00,05	25,01	10	4	1269
829	CHURA AROAPAZA, Eva Maria	0	6°	E	22,7	9,3	10,3	107,6	02,12	24,66	0	3	1224
777	PACOMPIA MAMANI, Etefany Nataly	0	6°	A	15,6	14,5	13,2	122	00,75	27,81	5	7	1247



1018	FERNANDEZ QUEZADA, Yaneth	0	6°	D	18,9	11,9	14	100,1	00,29	29,85	5	7	1594
828	ANCHAPURI ASTETE, Ruth Noemi	0	6°	E	21,1	10,9	12,8	129,4	03,85	22,30	22	3	1575
806	LLANO JALLAHUI, Miriam Eliana	0	6°	C	26,8	17,9	17,2	130	02,64	23,16	15	8	1566
819	OCHOA YABAR, Lisbet Yudith	0	6°	E	34,6	18	13,9	140,9	08,25	25,35	0	5	1448
939	QUISPE JALLAHUI, Guadalupe Yolanda	0	5°	C	19,2	16,6	12,8	117	02,07	25,03	3	0	1305
1011	CALATAYUD CRUZ, Marialena	0	6°	D	14,7	14,3	13,9	104,1	00,96	26,29	6	15	1486
1019	ESTEBAN ANQUISE, Gimena Idme	0	6°	D	19,5	8,4	9,2	139,5	01,96	25,52	8	5	1530
774	CALIXTO PORTADA, Gavi Mayumi	0	6°	A	27,8	12,1	11,9	113,5	03,34	24,43	3	6	1382
791	OLGUIN APAZA, Maricruz	0	6°	B	17,6	16,6	15,2	138	03,01	28,10	5	12	1467
769	JILA LLANQUE, Yeny Verónica	0	6°	A	16,1	9,2	11,5	118,5	02,23	27,07	3	16	1090
710	MAMANI MAMANI, Tatiana Liliana	0	5°	D	20,3	12,8	12,9	113	00,00	27,03	16	7	1341
783	MAMANI CHOQUE, Xiomara Mayba	0	6°	B	21,8	13,5	13,2	133,6	01,53	19,35	5	7	1542
915	MAMANI TICAHUANCA, Diana	0	5°	B	25	14,1	11,5	114	08,87	22,78	18	15	1074
778	CHAYÑA MEDINA, Sudian	0	6°	A	24	15,5	16,3	135,5	01,36	24,83	5	7	1085
763	MAMANI TORRES, Anabel	0	6°	A	25,1	18,7	21	131,5	11,48	24,07	14	1	1726
1014	COILA CRUZ, Diana	0	6°	D	25,6	12	13,9	124,5	06,63	27,07	14	3	1575
764	CHIPANA MUSAJA, Yesy	0	6°	A	22	17,2	20,3	142	04,90	26,07	15	5	1378
784	LLANOS MARAZA, Mari Luz	0	6°	B	19,1	10,8	11,8	136,1	04,00	26,73	5	0	1476
735	PAUCAR MAMANI, Estefania	0	5°	E	24,8	16	14,7	105	01,27	25,18	34	10	1780
826	FLORES TICONA, Rosmery	0	6°	E	18	14,4	13	115	01,55	22,40	8	4	1305
917	MEJIA MAMANI, Yesenia	0	5°	B	20	18,3	15,6	124	00,73	27,27	0	4	1326
830	VELASQUEZ RAMOS, Banesa	0	6°	E	21,7	9,9	12,1	150,2	02,19	25,65	12	6	1575
1015	CRUZ TIQUE, Esther Noemi	0	6°	D	13,6	9,7	7,9	86,3	00,96	24,28	12	10	1498
789	HANCCO TITO, Luz María	0	6°	B	23,5	11,3	14,3	139	02,52	22,85	5	1	1537
766	MAMANI QUINÓNEZ, Bertha	0	6°	A	25,8	18,3	16,3	132	03,50	23,00	5	6	1424
1020	LIMACHI JORGE, Lizeth Juliana	0	6°	D	21,2	11,5	11,1	120,2	01,30	25,18	6	8	1535
949	CARI YANARICO, Sarita	0	5°	C	25	12,7	9	113	01,02	25,99	20	1	1366
765	MAMANI CHAMB ILLA, Mary Cruz	0	6°	A	26	13,4	18,3	143,5	04,79	24,71	5	1	1683
773	CAHUANA PALOMINO, Yhannina	0	6°	A	18,5	14,1	13,1	137,2	02,25	25,20	2	10	1479
905	QUISPE CARRASCO, Reyna Sandra	0	5°	A	28,9	17	13,5	155,5	06,30	19,86	13	2	1569
790	QUISPE JALLAHUI, Mary Isabel	0	6°	B	19,9	16,2	14,6	121,2	02,97	27,23	0	10	1467
1016	URUCHI CARPIO, Verónica	0	6°	D	17,8	19	17,7	146,5	00,00	25,52	1	8	1530
820	SUPO JALLAHUI, María Elena	0	6°	E	29,3	5,3	8,4	125,8	01,78	25,23	8	8	1503
717	CHAGUA MAMANI, Mirian Marilú	0	5°	D	28	14,1	14,5	123	01,09	23,93	14	2	1008
947	MAMANI LLANOS, Ruthvi	0	5°	C	29,7	16,2	14,9	117,3	00,07	23,45	5	14	1363
744	PEREZ CHOQUE, Wilian	1	5°	E	21,5	12,8	11,3	120	05,22	21,29	40	5	1890
736	TITO CONDORI, Joan Aldair	1	5°	E	21,2	13,5	13,2	113	01,84	24,63	6	2	1340
738	CAHUA MELENDEZ, Antony	1	5°	E	16	14,6	13,1	108,5	01,11	25,18	20	19	1035
927	TITO PEREZ, Elvis Smith	1	5°	B	17	9,8	10,8	138	02,79	23,32	8	1	1377
954	VILCA CCASA, Jhon Lee	1	5°	C	17,5	8,3	7,5	80	01,00	32,53	0	11	893
838	SUXE ARPASI, Yheremis	1	6°	E	22,3	12,8	12,5	135	05,19	26,31	1	11	1674



722	ZARATE ESCOBAR, Jhulber Jhosmar	1	5°	D	19,9	10,1	9,7	132,8	09,27	22,09	3	3	1242
931	ROJAS FUENTES, Javier	1	5°	B	15	11,3	10,6	136	02,36	23,09	11	19	1431
932	FLORES CONDORI, Alex Leonardo	1	5°	B	15	15,7	12,7	148	09,10	22,89	5	10	1760
720	MAMANI FLORES, Wilson	1	5°	D	20	8	5,2	125	02,26	26,85	0	7	1211
934	VELASQUEZ HUMPIRI, Juan Carlos	1	5°	B	25	13,2	13,5	153	03,57	23,40	8	2	1413
745	FLORES NINA, Juan Eddie	1	5°	E	16,2	17,5	14,9	148	08,64	24,30	33	2	1605
746	MAMANI LLANOS, Cristian	1	5°	E	11,6	14,5	15,6	112	01,98	23,41	3	6	1390
725	VILCA TEVEZ, Ricardo	1	5°	D	19,4	12,7	13,1	152,9	01,03	21,42	13	3	1399
910	MAMANI ARPASI, Yan Carlos	1	5°	A	21,5	11	11,7	142,3	06,56	22,04	6	2	1656
930	FLORES CRUZ, Jhonatan	1	5°	B	18	11,5	9,9	121	10,13	22,72	7	20	1332
928	VELASQUEZ MAMANI, Jhon Anthony	1	5°	B	12	11,1	9,6	130	00,00	24,02	7	2	1380
909	RAMOS LOPEZ, Yhony	1	5°	A	22,3	12,5	11,5	134,2	07,56	21,42	6	2	1656
912	PUMA HUANCA, Jhon Smith	1	5°	A	27,6	11,5	8,9	168,7	06,52	21,10	6	2	1656
740	CHAIÑA MEDINA, Yerson	1	5°	E	24,5	12,5	9,1	121	02,96	24,07	3	12	1890
739	VARGAS MAMANI, Saul	1	5°	E	21,2	8,9	9,1	147	04,03	23,63	3	6	1182
929	HUARCAYA AROHUANCA, Joel Henry	1	5°	B	24	11,1	10,8	125	02,90	25,13	2	25	1242
926	ESTANA LLANQUE, Walter	1	5°	B	15	7,2	11,9	125	06,66	25,53	7	6	975
957	CONDORI PACOMPIA, Kevin	1	5°	C	25,8	13,2	13,7	117	09,03	22,72	24	5	918
742	SOSA CATAFORA, Ronaldo	1	5°	E	14,6	13,4	11,4	114	01,02	23,52	9	5	1341
911	CAUNA ACERO, William	1	5°	A	20,5	12,4	10,4	150	10,39	24,03	5	2	1611
813	SOSA PONCE, Yón Edson	1	6°	C	11,9	11,1	12	122,7	01,07	22,14	5	9	1324
724	ANDRADE MAMANI, Renzon	1	5°	D	18,7	8,7	9,7	137,5	03,03	24,19	2	6	848
743	CHURA ARCATA, Alfredo	1	5°	E	22,2	13,1	10,8	125	06,06	25,30	19	12	1895
815	GUILLEN VELASQUEZ, Noé	1	6°	C	18,5	14,2	13,5	145	07,57	22,67	9	5	1568
719	VELASQUEZ ARAPA, Hugo Sergio	1	5°	D	19,7	10,7	8,2	126,5	06,80	22,24	33	4	1512
795	MUSAJA TICONA, Jarvi Jhonatan	1	6°	B	26,5	17,5	15,5	153,6	13,63	21,46	5	8	1584
956	HUMPIRI, Luis Alberto	1	5°	C	24,7	12,3	11,8	120,2	01,05	26,80	2	1	918
933	ATENCIO FUENTES, Leonardo Felipe	1	5°	B	18	11,8	10,6	110	04,95	21,20	1	20	1549
737	TITO MAMANI, Julio Humberto	1	5°	E	15,3	11,8	11,7	134	1,39	25,30	5	5	1417
797	TINTAYA TINTAYA, Omar	1	6°	B	13,9	19,5	21,3	134,6	11,05	23,06	5	7	1599
1026	JIMENES MITA, Gregorio León	1	6°	D	14,4	12,5	10,4	106,3	04,85	22,53	10	12	1616
779	FLORES ILASACA, Elson José	1	6°	A	20,7	19	23,4	136	21,60	22,19	6	9	1844
816	LOPEZ LLANO, Edison	1	6°	C	28,1	20	14,9	154	04,09	22,67	10	3	1566
840	HURTADO ZAPANA, Gonzalo Wigberto	1	6°	E	27,3	14,1	14,9	135,8	07,27	24,77	7	8	1899
723	SALAZAR SOAÑA, Fernando Maximiliano	1	5°	D	11,7	12	8,8	100,8	03,57	27,14	27	1	1296
726	SALAZAR SOAÑA, Angel Maximiliano	1	5°	D	23,1	11,5	11,5	99,5	00,73	25,73	27	26	1368
741	HOLGUIN VELÁSQUEZ, Alex Ronaldo	1	5°	E	14,6	12,3	12,3	113	01,33	23,74	20	12	1706
835	PANDIA ZEVALLOS, Yhony Rolando	1	6°	E	24,5	15,6	12	134,7	03,09	21,22	10	9	1629
807	MAMANI CHAMBI, Julio Gonzalo	1	6°	C	15,1	12,1	11,4	135	00,62	21,71	10	9	1566
818	HUANCA LLANOS, Yuniur Orlando	1	6°	C	19,2	15,6	16,1	150	04,77	25,89	4	6	1494



811	ARIZACA VELASQUEZ, Eddy Gabriel	1	6°	C	21,5	15,1	13,8	122,1	07,15	23,23	15	4	1555
812	BALCON CUNO, Tonny Rodrigo	1	6°	C	18,2	21,1	21,9	153,5	11,88	22,35	8	15	1638
780	NINA MAMANI, Miguel Romario	1	6°	A	23,5	15,4	13,9	123,6	08,61	21,03	9	7	1256
1027	CCAMA CCAMA, Jimy Dorian	1	6°	D	14,8	10,4	8,7	97,2	00,29	24,85	2	8	1629
781	CANLLAHUI QUISPE, William Alex	1	6°	A	20,8	20,3	17,6	137,8	09,58	22,78	8	8	1413
782	MENA COTRADO, Yony Richar	1	6°	A	26,3	11,5	11	153,5	02,79	21,01	4	11	1853
808	MAMANI ARAPASI, Diego Wilder	1	6°	C	27	14,2	12	145,6	13,67	21,47	17	4	1566
836	MAMANI PAREDES, Juan Jesús	1	6°	E	22,6	19,7	16,6	150,2	08,03	22,51	21	3	1128
1024	HUMPIRI COILA, Cristian Ruben	1	6°	D	11,5	16,2	13,5	134,2	02,18	22,73	5	12	1343
1023	MAMANI TURPO, Juan Venturo	1	6°	D	18,4	14,4	12,9	124,1	06,27	22,27	5	5	1601
839	CCALLATA LAURA, Brandon Luis	1	6°	E	21,7	14,8	11,8	155,8	03,79	22,03	23	4	1800
809	MERMA MANZANO, Santos Ignacio	1	6°	C	16,2	16,6	17,6	103,9	00,00	22,93	6	9	1422
831	AGUILAR NEYRA, Diomedis German	1	6°	E	12,3	10	15,1	151,6	07,06	24,91	6	10	1336
833	QUISPE QUISPE, Humberto	1	6°	E	21,4	13,1	12,4	133,8	08,42	21,40	7	10	1575
837	YABAR ARUA, Rony Rosmel	1	6°	E	25,9	16,2	16,2	152,9	04,39	23,53	1	3	1422
955	LAQUISE FLORES, Marco Andre	1	5°	C	12	10,8	6,5	70,1	00,02	28,05	2	13	880
794	CALISAYA CACHICATARI, Elisban	1	6°	B	24,2	13,3	11,7	136,3	07,15	25,15	5	14	1651
721	MAMANI MAMANI, Juan José	1	5°	D	26,6	12,3	10	164,8	17,02	22,12	5	0	1674
834	GARCIA MAMANI, Junior	1	6°	E	18,7	11,4	12,5	130,5	04,95	20,16	10	3	1755
1028	AZA QUINTO, Juan Diego	1	6°	D	16,1	19,2	15,9	137,1	08,21	27,01	14	5	1345
832	SUPO JALLAHUI, Roger Antonio	1	6°	E	28,9	31,1	27,4	156,8	31,99	22,58	13	6	2178
814	MERMA JARPA, José Alejandro	1	6°	C	16,4	14,2	17,3	169,3	04,92	22,60	12	6	1566