

**ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE FOLKLORE  
JOSÉ MARÍA ARGUEDAS**

**Carrera de Educación Artística**



**Informe de tesis**

**NIVEL DE CUALIDADES BÁSICAS PARA LA EJECUCION EN LA  
PRÁCTICA DEL HUAYLARSH MODERNO EN ESTUDIANTES DEL IV  
CICLO DE LA ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE FOLKLORE “JOSÉ  
MARÍA ARGUEDAS”**

*Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Artística, especialidad de  
Folklore, con mención en danza*

**Presentado por:**

**Bach. Kevin Jean Pierre Baldeón Navarro**

**Asesor:**

**Mg. Ana del Socorro Polo Vásquez**

**Lima, 2021**

## DEDICATORIA

A mis padres Nimio Baldeón Apolinario y Bertha Navarro Cáceres quienes con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía, de no temer las adversidades porque Dios está conmigo siempre.

A mis hermanos Giancarlo y Camila por su cariño y apoyo incondicional, durante todo este proceso, por estar conmigo en todo momento. A mi sobrino Omer para que tenga un recurso que pueda ayudarlo en su futuro, en su condición física y pueda tener conocimiento sobre la importancia que son las cualidades básicas en su vida. A toda mi familia porque con sus oraciones, consejos y palabras de aliento hicieron de mí una mejor persona.

Finalmente quiero dedicar esta tesis en su honor al señor Andrés Gonzales Aguilar (Papixio) y familia que me hicieron conocer, experimentar y vivir cada escenario en Lima y Huancayo, a mis amigas incondicionales Karen Santisteban y Estefanny Córdor, por apoyarme cuando más necesitaba de ustedes, por extender sus manos en momentos difíciles y por el amor brindado cada día, de verdad mil gracias, siempre los llevare en mi corazón.

## AGRADECIMIENTO

A mi alma mater, la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”, al personal administrativo y de servicio, especialmente a cuyos docentes y compañeros de aula que me acogieron y me dieron la formación académica necesaria para ser un profesional de bien.

A mis docentes, mi gratitud y afecto hacia mis docentes: Ana del Socorro Polo Vásquez, Eduardo Fiestas Peredo, Rosa María Bravo Cruz y Carmen Salinas Nava por compartir sus conocimientos rigurosos y precisos de manera profesional e invaluable, gracias por su paciencia, por su dedicación, perseverancia, tolerancia y sobre todo por ser bien directos hacia mi persona.

A mis padres, quienes son el motor que impulsan mis anhelos y esperanzas, los que siempre han estado a mi lado en días y noches difíciles durante mis horas de estudio y más aún en el cuidado de mi salud. Agradezco a ustedes este logro amados padres, como una de las tareas que faltaba culminar y que hoy esta lograda. Orgulloso de haberlos elegido como mis padres y que estén a mi lado en este momento tan importante.

Gracias por ser quienes son y por creer en mí.

## Índice

Índice de Tablas .....	7
Índice de Figuras.....	8
Resumen.....	9
Abstract.....	10
Introducción .....	11
Capítulo I. Planteamiento del Problema .....	13
1.1 Descripción del Problema.....	13
1.2 Antecedentes .....	18
1.2.1 Antecedentes Internacionales.....	18
1.2.2 Antecedentes Nacionales .....	211
1.3 Teorías y Conceptos.....	23
1.3.1 Cualidades Físicas.....	23
1.3.2 Huaylarsh Moderno .....	333
1.4 Hipótesis .....	377
1.4.1 Hipótesis General.....	377
1.4.2 Hipótesis Especifico.....	377
1.5 Objetivos .....	388
1.5.1 Objetivo General .....	388
1.5.2 Objetivo Especifico.....	388

Capítulo II. Método.....	399
2.1 Diseño de Investigación.....	399
2.2 Población y Muestra.....	40
2.2.1 Criterios de Inclusión y Exclusión.....	41
2.2.2 Selección de la Muestra.....	41
2.3 Procedimiento.....	41
2.3.1 Instrumento.....	41
2.3.2 Valides y Confiabilidad.....	44
2.3.3 Variables y Operacionalización.....	45
2.3.4 Estrategia y Análisis de Datos.....	46
Capítulo III. Resultados.....	47
3.1 Presentación de los Resultados.....	47
3.1.1 Análisis e Interpretación de la Dimensión 1: Resistencia.....	47
3.1.2. Análisis e Interpretación de la Dimensión 2: Fuerza.....	49
3.1.3. Análisis e Interpretación de la Dimensión 3: Velocidad.....	50
3.1.4. Análisis e Interpretación de la Variable: Cualidades Básicas.....	52
Capítulo IV. Discusión de Resultados.....	55
Capítulo V. Conclusiones.....	57
Capítulo VI. Recomendaciones.....	60
Referencias.....	62

Apéndice .....	64
Apéndice 01.- Matriz de Consistencia .....	64
Apéndice 02.- Instrumentos de Recolección de Datos .....	66
Apéndice 03.- Constancia de Validación por Juicio de Expertos .....	70
Apéndice 04.- Análisis de Normalidad .....	73
Apéndice 05.- Constancia de Autorización para Aplicación del Instrumento.....	75

## Índice de Tablas

Tabla 1 Universo Muestral.....	41
Tabla 2 Muestra de Estudios.....	41
Tabla 3 .....	43
Tabla 4 .....	43
Tabla 5 Resistencia en la práctica del Huaylarsh en estudiantes del IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”.....	48
Tabla 6 Fuerza en la práctica del Huaylarsh moderno en estudiantes del IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas” .....	499
Tabla 7 Velocidad en la práctica del Huaylarsh moderno en estudiantes del IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”. .....	51
Tabla 8 Cualidades Básicas para la ejecución en la práctica del Huaylarsh moderno en estudiantes del IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”... ..	52

## **Índice de Figuras**

Figura 1. Distribución de los porcentajes de la dimensión Resistencia .....	48
Figura 2 Distribución de los porcentajes de la dimensión Fuerza .....	50
Figura 3 Distribución de los porcentajes de la dimensión Velocidad.....	51
Figura 4 Distribución de los porcentajes de la dimensión Resistencia.....	53

## **Resumen**

La presente investigación tiene como finalidad dar a conocer el nivel de cualidades básicas para la ejecución en la práctica del huaylarsh moderno en estudiantes del IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”, en el distrito de Lince – Lima. El enfoque empleado es de una investigación Cuantitativa, debido ello a que es compatible con nuestras necesidades de describir de forma externa y objetiva cómo es que se están desarrollando dentro del contexto vigente de los estudiantes que fueron evaluados, el diseño es no experimental, transversal y descriptivo, se utilizó la técnica de observación, con el instrumento de recolección de datos, estuvo conformado por 20 estudiantes del IV ciclo de la carrera de educación artística, a quienes se les pudo hacer la guía de observación y medir el nivel de cualidades básicas a cada uno de ellos, los resultados podemos evidenciar que dentro de las dimensiones ningún estudiante ha logrado ubicarse en el nivel excelente, siendo el más alto puntaje obtenido en la dimensión media y que estos resultados sólo se han de poder generalizar en la población que fue objeto de estudio, aun así, se puede considerar como referencia en futuros trabajos de símil índole.

Palabras claves: Cualidades básicas, huaylarsh moderno, danzas folclóricas.

## **Abstract**

The present research aims to present the level of basic qualities for the execution in the practice of modern huaylarsh in students of the IV cycle of the Higher National School of Folklore "José María Arguedas", in the district of Lince - Lima. The approach used is a Quantitative research, because it is compatible with our needs to describe externally and objectively how they are developing within the current context of the students who were evaluated, the design is non-experimental, cross-sectional and descriptive, the observation technique was used, with the data collection instrument, it was made up of 20 students of the IV cycle of the artistic education career, who could be given the observation guide and measure the level of basic qualities to For each one of them, the results can show that within the dimensions no student has managed to reach the excellent level, the highest score being obtained in the medium dimension and that these results should only be able to be generalized in the population that was object study, even so, it can be considered as a reference in future works of a similar nature.

**Keywords:** Basic qualities, modern huaylarsh, folk dances.

## **Introducción**

El propósito de esta investigación se centra en dar a conocer la importancia que es la ejecución de las cualidades básicas en los estudiantes, ya que favorece y fortalece su resistencia, fuerza y velocidad, permitiendo lograr y alcanzar una buena condición física mental y personal.

A través de esta investigación se quiere dar a conocer la preparación adecuada del cuerpo para la interpretación de las diferentes danzas peruanas para esto se ha tomado como muestra el huaylarsh moderno con lo cual se pretende dar a conocer la importancia que tiene las cualidades básicas para la ejecución practica en la danza, la muestra de estudio que se ha tomado ha sido de los estudiantes del IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”– Lima. La metodología que se ha utilizado es un enfoque cuantitativo, los alcances de este presente estudio están centrados en los estudiantes del IV ciclo además el fin que se pretende dar con esta investigación es dar en relevancia al trabajo que se realiza tanto en la preparación física como en el desarrollo de las cualidades básicas de los estudiantes.

En esta investigación el huaylarsh moderno es la danza que se toma para este trabajo, ya que requiere mucha fuerza, habilidad y destreza en los movimientos para así poder enamorar a su pareja, esta danza requiere un entrenamiento constante y completo por la duración y el desgaste físico energético, Debido a esto es necesario entonces que los alumnos cuenten con instrumentos de evaluación con el cual medir las cualidades y habilidades básicas requeridas para su buen desempeño. El instrumento que se ha utilizado se adaptó a la realidad peruana completamente para este trabajo de investigación.

El presente trabajo está organizado de la siguiente manera:

En el capítulo I: Se presenta el problema de la investigación describiendo conocimientos teóricos sobre las cualidades básicas en la danza folclórica, los antecedentes referido al contexto

nacional e internacional, teorías y conceptos, a la vez el planteamiento de la hipótesis para este trabajo, el objetivo general y los objetivos específicos.

En el capítulo II: Se presenta el método, en donde se habla sobre el diseño de la investigación, la población y muestra, el procedimiento donde incluye el instrumento, validez y confiabilidad, variables y operacionalización, Estrategia de análisis de datos y los aspectos éticos.

En el capítulo III: Se presentan los análisis de resultados, donde se muestra los resultados alcanzados, también se hablará de la discusión de los resultados, las conclusiones respectivas del trabajo de investigación Y las recomendaciones.

## **Capítulo I. Planteamiento del Problema**

### **1.1 Descripción del Problema**

La educación es el principal factor de desarrollo integral del ser humano y juega un papel capital desde sus primeros años, tanto para el aprendizaje de sus capacidades cognoscitivas como también para las físicas y su relación con el entorno. Espinosa & Vidanes (1991) nos comentan al respecto que aquello que se aprende en forma continua gracias a la capacidad motriz ayuda a una evolución de nuestras habilidades orales y de integración con nuestros semejantes y compenetración con la sociedad. Es vital para nuestra supervivencia desarrollar todo tipo de ejercicio físico, pues además de contribuir a mejorar nuestras capacidades físicas elementales como correr, saltar, caminar, etc. favorece la evolución de otras cualidades desde las académicas hasta las artísticas, por ejemplo, la práctica de las danzas folklóricas.

Con esta primera mirada podemos ir comprendiendo que todo aprendizaje, incluso el de las habilidades físicas, necesita estar respaldado por conocimientos teóricos previos, dado que los seres humanos no solo aprenden registrando información en el cerebro, sino que la asimilación real concluye, cuando construyen su propia estructura cognitiva.

Así es como la danza folklórica se ha constituido hoy en día como un elemento importante para los procesos de construcción de aprendizajes y no solo por ser una valiosa fuente de cultura, tradición e identidad; sino también porque coadyuva a través del uso de la corporalidad al desarrollo integral de los estudiantes, fomentando en ellos el reconocimiento, aceptación y dominio del propio cuerpo en relación con el medio que lo rodea, este valor agregado ha propiciado su inclusión, en algunos casos obligatoria, en las diferentes comunidades educativas alrededor del planeta y es que su práctica no solo alcanza a la educación en el nivel básico, sino también a quienes se formarán como futuros docentes.

En España por ejemplo, este rol mediador de la danza entre lo físico, intelectual y emotivo actualmente forma parte del Diseño Curricular Base de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) dentro del campo de la Expresión Corporal y la razón es porque el estudiante al llegar a la adolescencia aún se encuentra dentro de periodos evolutivos en los cuales se suscitan transformaciones en todo nivel (biológico, psicológico y emocional) y necesita un trabajo técnico concreto que le permita adquirir herramientas para el desarrollo de su autonomía y eficacia motriz pero sin tener que privar a sus movimientos de plasticidad y riqueza motriz.

Así también en Córdoba, Argentina el diseño curricular de la provincia (2011) contempla en su título “Singularidades para el profesorado de Danza”, acceder por parte del estudiante a diversas orientaciones metodológicas y a múltiples enfoques dentro del aprendizaje de la danza que deberán ser analizadas desde un punto de vista crítico. Este promueve la creación de espacios para la expresión musical y la danza priorizándose su práctica vivencial a la par del diálogo constante con el movimiento y la interpretación.

Dentro de sus propuestas curriculares para Danza, los reglamentos y técnicas están en permanente actualización en torno a dos aspectos fundamentales: el conocimiento de la anatomía y el conocimiento biomecánico específico, así como el dominar las estructuraciones musicales que acompañan sus movimientos. El tratamiento de la Danza debe favorecer en los estudiantes de todos los niveles las vivencias corporales y el aproximamiento a las características que les son propias desde el inicio de su formación, por ello las formas y modelos del estudio de la anatomía humana nos traen el conocimiento de funciones que preparan al cuerpo para las ejecuciones danzarias.

Para quienes se dedican a estas actividades, sea en el plano educativo como en el artístico, el elemento a través del cual se expresan es su estructura corpórea y, de hecho,

necesitan de todos y cada uno de los órganos de los cuales pende su buen estado físico. Cuando un practicante de las artes danzarias (escolar o artista) desarrolla y se desenvuelve corporalmente de una forma adecuada puede satisfacer tareas a un nivel óptimo, maximizando sus condiciones de capacidad física, de economía energética y de conocimiento de prevención de lesiones.

Desarrollar un buen estado físico es elemental para adquirir una ostensible mejora en la interpretación sobre todo si se quisiese cimentar una sólida carrera como bailarín, en ese sentido la acondicionamiento físico tiene una cabal importancia para una clase de danza, sea clásica, folklórica o contemporánea, puesto que su función precisa es dotar al cuerpo de un apropiado acondicionamiento con la finalidad de que los practicantes de esta especialidad no resulten lesionados y estén preparados para muchos mayores esfuerzos. En ese sentido el trabajo de investigación pretende dar a conocer la importancia que tiene la resistencia física para la ejecución de las danzas folklóricas como es el caso del huaylarsh moderno porque demanda una resistencia para la ejecución en toda la danza ya que tiene un desgaste permanente desde el inicio hasta el final de la danza, asimismo el huaylarsh moderno implica que el ejecutante tenga una fuerza bien plantada ya que si queremos que la danza esté bien interpretada y presentada tiene que realizarse desde el inicio hasta el término, es importante mantener la velocidad en el huaylarsh moderno implica que el danzarín tenga reacción ante las pulsaciones y los cambios musicales de tal manera que estas 3 dimensiones es importante señalarlas en los problemas específicos y por eso mi preocupación en esta presente investigación.

Dentro de la formación danzaría profesional en México, el acondicionamiento físico tiene por fuerza un rol de realización debiendo ser de forma cefalocaudal (se empieza por la cabeza terminándose por los pies), dado que los pies son el principal aparato para la danza folklórica mexicana, gracias a esto los bailarines previenen y evitan muchas lesiones, finalmente está la

estimulación fisiológica que radica en aumentar la actividad cardiaca con la finalidad de desarrollar el acondicionamiento físico. Respetar este orden basa su importancia en la realización de ejercicios técnicos con los pies, con los cuales se ejecuta los propiamente llamados “zapateados”, pasos característicos de los bailes folclóricos mexicanos.

La acondicionamiento físico es el primer paso para, a través del entrenamiento, conectar la anatomía con la mente a fin de alcanzar la concentración apropiada al momento de ejecutar los movimientos, el profesor tiene la oportunidad de darle un matiz dinámico y ágil, con musicalidad o sin ella, con los recursos de los que disponga, pero debe estar siempre atento a su realización y hacer las respectivas correcciones a fin de que el practicante adquiera y desarrolle la consciencia corporal, así nos lo señala Alejandro Moya Ramírez, de la Universidad Autónoma de Hidalgo. Al respecto es pertinente también mencionar a Porta (1988) quien expresa que los elementos de la condición física son el conjunto de circunstancias, facultades, condiciones o características que tiene un individuo como vigor potencial de cuya optimización puede conseguir un mejor nivel de condición física, el mismo que debe ser característico de todo aquel que desarrolla una determinada actividad danzaria a efectos de llevar a cabo una ejecución ideal y de calidad y que sobre todo no ponga en riesgo la integridad física del ejecutante.

Pero este acondicionamiento físico no sólo responde a parámetros etarios ni es exclusividad de estudio de una sola disciplina sea deportiva o artística - escénica, sino más bien responde a la necesidad del recurso humano con el que se ha de desarrollar la actividad, en este caso direccionado a la práctica de la danza folklórica; esta demanda nos sitúa y mantiene vigente dentro del ámbito educativo que como ya lo hemos mencionado busca el desarrollo pleno y armonioso de la persona en todos sus ámbitos. Entonces ¿Cómo lograr ese primer paso; esa conexión? ¿Cómo saber qué tipo de actividad o actividades es la adecuada para encaminarnos

hacia un óptimo acondicionamiento físico? Definitivamente es necesario conocer el nivel en el que se encuentran las capacidades físicas básicas de los estudiantes o practicantes (sean estos niños, adolescentes, adultos, etc.) así como la repercusión de la actividad física en su organismo. Castañer y Camerino (1991) las han definido como “el conjunto de capacidades implicadas directamente en los factores de ejecución del movimiento y que representan su aspecto cuantitativo”.

Todo este conocimiento nos lo proporcionan los diferentes estudios especializados sobre el acondicionamiento físico y aunque dentro del plano educativo no necesariamente tiene un rol específico si lo tiene en forma globalizada pues es una de las bases en la que se sustenta el desarrollo del movimiento corporal, por lo tanto, todo docente que lleve a su cargo el trabajo corporal de otros debe conocer no solo las capacidades físicas en un plano teórico, sino también haber sido parte de un proceso de entrenamiento así como la aplicación de metodología responsable en su trabajo.

Lamentablemente aún es muy reducido el número de docentes que poseen conocimiento pleno y actualizado sobre como planificar y desarrollar el tema del acondicionamiento físico que responda a las necesidades básicas del grupo al que está dirigido. Esta carencia teórica y práctica no sólo limita el desarrollo de las capacidades físicas, sino que refuerza algunos vicios en la práctica danzaria, desgaste energético innecesario y aparición de lesiones de diversas índoles.

Evidenciándose la importancia de la preparación previa dentro de las actividades físicas y artísticas como en la práctica de la danza folklórica y que está responde íntimamente al nivel de capacidad física del practicante, se ha visto por conveniente conocer el nivel de cualidades básicas en los estudiantes del IV ciclo la Escuela Superior de Folklore “José María Arguedas” tomando como modelo de trabajo la práctica de la danza Huaylarsh para poder realizar como

conclusión de nuestra observación una propuesta de activación o calentamiento físico, ya que ellos no solo se aprestan a ejecutar las diferentes danzas concentrándose en perfeccionar su destreza a dicho efecto, sino que también requieren de un conocimiento cabal del modo correcto en que se debe acondicionar físicamente el cuerpo antes de ejecutar una danza, ello le permitirá mejorar su performance y evitar a lesiones de consideración durante en su etapa de pregrado pero sobre todo tener un amplio bagaje de experiencias concretas sobre el adecuado tratamiento de las habilidades que intervienen en la práctica danzaria evitando también posibles lesiones en otras personas en una futura vida como docentes profesionales.

## **1.2 Antecedentes**

Para esta sesión citaremos aquellos estudios en los que los resultados hayan sido obtenidos gracias al empleo de un método científico y cuyo objetivo estén relacionados al nuestro, ello nos permitirá realizar la contrastación y discusión de nuestros propios resultados.

### ***1.2.1 Antecedentes Internacionales***

Soto, D. (2015) desarrolló la tesis “Las capacidades físicas y su incidencia en la danza y baile contemporáneo en la sección de danza” presentada en la Universidad de Loja de la república del Ecuador. A Consideración del investigador la carencia de un método de acondicionamiento físico conveniente impide a los alumnos poder desarrollar idóneamente las facultades físicas afectando el que se puedan presentar de modo apropiado los grupos danzarios.

Objetivo General: Determinar el cómo inciden las facultades físicas en las representaciones danzarias y de estilo contemporáneo en la Universidad de Loja. Metodología: Detalla el investigador que se usó los métodos deductivo, inductivo, analítico, sintético y estadístico.

Técnicas e instrumentos: Se hizo uso como herramienta técnica del “Test de Cooper” con el cual el investigador pudo determinar el estado físico de los bailarines, usándose como instrumento

una encuesta que fue aplicada a un universo de 30 alumnos de la sección de danza y baile de la Universidad Nacional de Baile, cuyas edades fluctuaron en los 16 años. Resultados: Aplicado el test inicial se pudo determinar ciertas variables porcentuales. Fuerza: 66% (buena) y 34% (regular). Velocidad: 84% (regular) y 16% (malo). Resistencia: 73% (buena) y 27% (regular). Flexibilidad: 66% (buena) y 34% (regular). Coordinación: 84% (buena) y 16% (regular). Equilibrio 90% (bueno) y 10% (regular). Conclusiones: “Para realizar los sistemas aeróbicos que son ejercicios de media o baja intensidad y de gran duración el cuerpo humano precisa quemar hidratos y grasas a fin de obtener energía necesitando oxígeno para ello. En cuanto refiere a los sistemas anaeróbicos (ejercicios de muy alta intensidad y escasa duración) en ellos no se precisa oxígeno puesto que la energía emana de fuentes inmediatas que no precisan ser oxidadas por el oxígeno (ATP muscular, PC o fosfocreatina y glucosa) se les trabaja en forma adecuada, pero de ninguna manera constante”.

Salazar, A. (2013) presenta su tesis “Incidencia de los conocimientos metodológicos en el desarrollo de las capacidades físicas”, realizada en la Universidad estatal de Milagro, de la república del Ecuador; cuyo objetivo era “determinar la influencia de la metodología utilizada por los profesores que imparten la asignatura de Cultura Física para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en los estudiantes del quinto año de la escuela de Educación Básica Ing. Arturo Quirola Villalba del cantón Naranjal durante el periodo lectivo 2012- 2013”. La metodología utilizada fue cuantitativa con un diseño de investigación no experimental y los instrumentos utilizados fueron un Test Pedagógico que fue aplicada a 40 estudiantes y una encuesta que fue aplicada a 6 docentes de Educación General Básica y a 4 administrativos del plantel. Los resultados obtenidos fueron, “sobre el tema del uso de la metodología, un 66% estaba de acuerdo con el uso del método de juego y un 33.3% estaba de acuerdo con el método

de repeticiones; tiempo que se dedica al desarrollo de capacidades físicas: una vez a la semana, 100%; métodos que son recomendados para el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes: el 66.7% concluyo en el método del juego; un dato importante que podemos citar es que el 100% de los docentes encuestados afirma no haber recibido en los últimos 3 años algún curso de actualización sobre el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes. Así también se observó que el resultado de la aplicación del Test pedagógico evidenció que el promedio de rendimiento físico en los estudiantes es bajo. Se pudo concluir de la investigación que el bajo rendimiento físico que presentaron los estudiantes evaluados se deben a las limitaciones que presentan los profesores que imparten la asignatura de Cultura Física en cuando al desarrollo de las capacidades físicas”.

Guañuna V. & Meza V., (2012). En a Tesis “Estudio de las capacidades físicas que intervienen en el entrenamiento deportivo de la disciplina del futbol en la categoría sub 16 de las ligas cantonales de la provincia de Imbabura durante el año del 2012” realizada en la Universidad técnica del Norte de la República del Ecuador. Los objetivos son: “Identificar las capacidades físicas que intervienen en el entrenamiento deportivo en los deportistas de la categoría sub 16 de las ligas cantonales”, además se plantea como otro objetivo el de “elaborar una estrategia metodológica para el desarrollo de las capacidades físicas que intervienen en el entrenamiento deportivo a través de información actualizada y gráficos ilustrativos de manera que se convierta en una guía de consulta para los entrenadores”. Llegando a concluir “que en esta investigación se difundió a las autoridades, entrenadores, deportistas de la Categoría Superior de fútbol, a través de una charla técnica a los entrenadores con la finalidad de dar a conocer algunos lineamientos relacionados con la preparación física, técnica, táctica, teórica, integral estos son elementos que ayudan a la preparación adecuada del futuro futbolista, inclusive la difusión de

este manual ayudo a tomar conciencia por parte de ciertos profesores que no les dan permiso para los entrenamientos del fútbol, a las autoridades a brindar mayor apoyo en cuanto a los permisos y la logística ,al mismo futbolista a tomar conciencia de su rol, con mucha responsabilidad para que realice sus entrenamientos”.

### ***1.2.2 Antecedentes Nacionales***

Rosales G., (2016) desarrolló la tesis “La competencia motora y el rendimiento físico en jugadoras de futsal de nivel competitivo del club deportivo la cantuta - Lima 2014”. Presentada en la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, de la ciudad de Lima. El objetivo general fue determinar la rendición motora con la capacidad física en deportistas dedicadas al futsal a nivel competitivo del Club Deportivo La Cantuta, Lima 2014. Metodología: Se hizo uso del llamado método Hipotético-Deductivo dentro del cual se plantea una hipótesis que puede analizarse a través de la deducción y la inducción que luego puede comprobarse experimentalmente, aplicándose un examen de rendimiento y encuesta a un universo de quince deportistas de sexo femenino del Club Deportivo La Cantuta. Resultados: Al aplicarse el Test de Burpee (medición de resistencia anaeróbico) se obtuvo como resultado que el 20% (3 deportistas) se encuentra en un nivel bueno, que el 33% (5) está en un nivel normal y que el 47% ostenta un nivel malo. Conclusiones: Se pudo determinar que existe una estrecha relación entre la competición motora y el grado de velocidad de las futbolistas como es que demostró al llevar a cabo la contrastación de la prueba de hipótesis cuyo valor  $p\text{-value}=0,000$  es menor que el valor de significancia 0,05. Recomendaciones: La competición motora y la rendición física de las futbolistas precisan incrementarse a fin de que puedan obtener los objetivos trazados.

Díaz E., (2017) en la Tesis “Desarrolló una investigación a la que intituló Programa de acondicionamiento físico para fortalecer la condición física de los estudiantes del primer y

segundo ciclo de la Universidad Alas Peruanas, 2017, de la ciudad de Lima”. La principal fuente de motivación del investigador estuvo centrada en la “pobre” condición física de los alumnos de los primeros ciclos de su casa de estudios. Objetivo General: “Conocer el resultado del Programa de Acondicionamiento Físico en el reforzamiento físico de los alumnos del I y II ciclo de la Universidad Alas Peruanas 2017”. Metodología: Esta investigación se realizó con un enfoque cuantitativo, siguiendo el método hipotético deductivo, diseño cuasi-experimental. Resultados: “según el esquema de estadística descriptiva (Tabla 6, Pre y Post Test de Condición Física) los estudiantes presentan el siguiente nivel: Muy bajo (45%) y Bajo (55%). PreTest Grupo Experimental: Condición Física Muy Baja (53%) y Baja (41,7%). En el PostTest Grupo Control: Condición Física Muy Baja (15%), Baja (71,7%) y Regular (13,3%). En el Grupo Experimental del PostTest: Condición Física Regular (58,3%) y Bueno (41,7%). Conclusiones: Se concluyó que el programa de acondicionamiento físico refuerza la condición física desde la dimensión resistencia de los estudiantes (23,04%) según U de Mann Whitney. Que asimismo refuerza la dimensión fuerza (29,47%) según U de Mann Whitney. Dimensión Velocidad (16,05%) según U de Mann Whitney y Dimensión Flexibilidad (21,65%) según U de Mann Whitney”. Recomendaciones: El autor recomienda a las autoridades de la Universidad Alas Peruanas la implementación de un Programa de acondicionamiento físico a fin de fortalecer la condición física de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la U. Alas Peruanas, 2017.

Velásquez O., (2008) en la tesis “El diagnóstico del nivel del desarrollo en las capacidades físicas básicas de los futbolistas de la primera división de la Liga Distrital de Puno en el 2008”. Tuvo como objetivo principal “conocer el nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas de los futbolistas de la primera división de la Liga distrital de Puno”, además de “explicar las categorías como la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad de manera objetiva,

finalmente identificar en que categoría se encuentran los futbolistas”. Es una investigación descriptiva en el que el diseño nos permite determinar el estatus de los sujetos o grupos sociales que tiene problemas. La población de estudio fue conformada por 23 todos los futbolistas que pertenecen a la primera división de futbol de la Liga distrital de Puno, la muestra representativa fue tomada al 50% de los jugadores de cada equipo donde se aplica el diseño descriptivo – diagnostico. Llegando a las siguientes conclusiones: “Primeramente, las capacidades físicas básicas de los futbolistas como son: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad se tomaron mediante un test de cada capacidad, para luego determinar en qué categoría se encuentra el futbolista. Segundo que el mayor porcentaje en los test se observa que la velocidad tiene un 77.0% en la categoría de excelente, fuerza se ubica en la categoría malo con 58.70%, la resistencia se encuentra en la categoría buena que representa el 79.80% y finalmente la velocidad se ubica en la categoría regular que representa el 35.50%. La mayor cantidad de futbolistas de la primera división de Puno se encuentra en una categoría buena con 26.40% que representa a la muestra total tal como se puede observar en los diferentes resultados”.

### **1.3 Teorías y Conceptos**

#### ***1.3.1 Cualidades Físicas***

Se llama cualidades físicas a la conjunción de habilidades positivas que son propias de un individuo, válidas en general o en una determinada especialidad. De dichas habilidades unas serán perfectibles a través del entrenamiento (capacidad orgánica o estructura muscular) y otras poco o nada ampliables debido a factores genéticos (biotipo o estatura). Sin embargo, hay que tener en cuenta que la tipología de un sujeto, aunque menos susceptible de ser mejorable, puede tener una enorme influencia en los logros que pueda obtener en una actividad física determinada.

Cualidades Básicas. Son aquellas capacidades que se encuentran dentro de las Cualidades Físicas y que necesariamente participan, en grado apreciable, en la mayoría de las actividades físicas.

Se entiende por habilidad físicas a las habilidades necesarias para realizar una acción de manera efectiva y precisa, cosas que están conectadas con el cuerpo de una persona, más que con su mente.

Se entiende por capacidad física a las características individuales de la persona, determinantes que fundamentan las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria.

### **1.3.1.1 La Resistencia**

“La resistencia es una de las capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Una de las definiciones más utilizadas es la capacidad física que posee un cuerpo para soportar una resistencia externa durante un tiempo determinado”. (Manuel Vinesa Lope y Ignacio Vinuesa Jiménez, 2016).

#### ***1.3.1.1.1 Clasificación***

En relación con el tipo de actividad: De acuerdo a la actividad principal a llevarse a cabo, la resistencia puede clasificarse así:

- R. de Esfuerzos Cíclicos, define a los esfuerzos físicos cuando se parecen, repitiéndose en forma secuencial.
- R. Esfuerzos Acíclicos, cuando la serie de acciones gestuales no se parecen entre sí o no responden a una secuencialidad establecida.
- R. de Actividad Continua, cuando se realiza sin detenciones.

- R. de Actividad Intermitente, cuando se dan descansos.

En relación con la duración del esfuerzo: Dadas las características cíclica y continua de la actividad, más el tiempo de duración y que la capacidad de esfuerzo se acerca a la curva de máximo rendimiento, la resistencia puede clasificarse en:

De muy poca durabilidad (menos de medio minuto) llamada asimismo “Resistencia a la velocidad”.

1. De corta durabilidad (de medio a dos minutos).
2. De media duración (de 2 a 10 minutos, aprox.)
3. De larga duración (desde los diez minutos).

Se establecen desde acá distintos niveles:

- Nivel 1. Entre 10 minutos y media hora
- Nivel 2. Entre media hora y 90 minutos
- Nivel 3. (de 90 minutos a 6 horas, aprox.)
- Nivel 4. (más de 6 horas)

Cabe resaltar que los tiempos descritos son un aproximado estadístico, debiendo tomarse como orientación, ya que pueden variar de su nivel de implicación en la actividad, edad, cualificación y grado de entrenamiento del individuo.

### **1.3.1.2 La Velocidad:**

La ciencia física denomina Velocidad a la relación existente entre el área transitada por algo o alguien dotado de movilidad y la unidad de tiempo. Sin embargo, este concepto no responde necesariamente, y en su totalidad, a una actividad física, por lo que se hace necesario indagar por un concepto más específico. De ese modo se comenzará por hacer un distingo entre velocidad relativa y velocidad absoluta (Manuel Vinesa Lope y Ignacio Vinuesa Jiménez, 2016).

### *1.3.1.2.1 Tipos de Velocidad*

- **Velocidad Relativa:** Se llama así a la facultad de llevar a cabo ademanes, acciones o trayectos en un tiempo lo más corto posible. Tal velocidad está relacionada con la prueba o esfuerzo a llevarse a cabo. Pero si bien es cierto que según esta definición el esfuerzo ha de llevarse a cabo el tiempo más corto que sea posible, hay que tener en cuenta que el individuo puede regular su esfuerzo a fin de poder culminar su actividad. De ese modo se presta a confusión describir que un individuo es rápido al hacer las cosas con rapidez cuando su mejor virtud es la resistencia.
- **Velocidad Absoluta:** Se denomina así a la facultad de llevar a cabo acciones motrices eficazmente, sin ahorrar conscientemente esfuerzos, en el menor tiempo necesario. Tal concepto se acerca más a lo que se entiende por velocidad física, puesto que comprende características como el no ahorro de energías, eficacia y prontitud en la actividad.

De ese modo se entiende que la velocidad absoluta puede expresarse en forma completa en acciones en las que el máximo rendimiento no se pueda limitar por factores como el cansancio, carencia de implicación total o ineficiencia de los gestos. La Velocidad Absoluta puede manifestarse cumpliéndose con lo conceptualizado, de formas distintas, según la actividad.

No se da la misma expresión de velocidad en un bailarín de ballet, otro de folklore o alguien que baila merengue, tampoco es lo mismo la velocidad gestual de un brazo que aquella que se lleva haciendo uso de toda la estructura corporal. No es lo mismo tampoco el llevar a cabo una única actividad gestual que otra de gestos encadenados o repetidos.

Debe tomarse también en cuenta que la velocidad en una actividad física no se presenta como una característica aislada, sino que más bien se encuentra en menor o mayor nivel con una actividad determinada y otras cualidades físicas, derivadas y básicas.

### ***1.3.1.2.2 Factores Generales de la Velocidad***

Se denomina así a los factores que determinan el desarrollo de esta cualidad. Se destacan:

- Factores Genéticos. Sin duda el talento constituye el factor más importante pues se trata nada menos que de la afinidad o facultad natural propia del sujeto para llevar a cabo gestos veloces. Lo es también su género o sexo, no habiéndose notado sin embargo diferencias con respecto a la facultad de realizar movimientos veloces, se han registrado ostensibles diferencias en los resultados de ciertas disciplinas, concluyéndose que ello se debe más a la relación existente entre velocidad y fuerza (cualidad mucho más dominante en el género masculino que por la velocidad en sí.

Considerase también entre estos factores el biotipo, no obstante, no se hayan determinado las proporciones más idóneas para el individuo, cambiando de tal a cuál disciplina. Factores evolutivos y de aprendizaje. En estos se tienen en cuenta aspectos como la edad, la técnica y el grado de entrenamiento.

- Factores psíquicos: Aparecen como destacables las facultades de concentración, activación y relajación.
- Factores circunstanciales y ambientales: Son muy variados, pero es preciso no dejar de tenerlos en cuenta ya que inciden notoriamente en el rendimiento. Se destaca asimismo la salud, el cansancio, el sueño, la hora del día, la temperatura ambiente, la altitud, etc.
- Factores nerviosos: Se trata de las vías y núcleos nerviosos que son responsables de la percibir y transmitir estímulos, lo mismo que la coordinación muscular e intramuscular.
- Factores musculares. Se trata de factores facilitadores del desarrollo de una determinada cualidad, como por ejemplo las cifras porcentuales de fibras rápidas FT; la ajustada elasticidad muscular; menor viscosidad intramuscular; los suficientes depósitos

energéticos específicos y un tono muscular apropiado. Los ademanes regularmente veloces se dan como consecuencia de la constante relación unida de la mayor parte de los factores mencionados.

### **1.3.1.3 La Fuerza**

Por mucho tiempo la resistencia fue considerada la cualidad más importante de las actividades físicas, no obstante, la fuerza ha ganado cada vez más preponderancia puesto que la fuerza resulta siendo imprescindible en toda actividad física. Sin embargo, debido a la relación de cualidades básicas entre ellas se hace complicado determinar alguna cualidad por encima de las demás. Los tratados de física conceptúan la Fuerza como el factor mediante el cual se modifica la condición de movilidad o estática de un objeto. Un concepto cercano a la actividad deportiva define la fuerza como la facultad de alguien para resistirse o doblegar la resistencia.

Conceptualizando de un modo más completo se define la Fuerza Física Humana como la facultad neuromuscular a través de la cual es posible, gracias al esfuerzo muscular, alterar, detener, obstaculizar, soportar, sobrepasar y/o propulsar un antagonismo o resistencia, sea interna o externa a la estructura corporal. En la anatomía humana la fuerza se da gracias a la contracción muscular, entendiéndose como aquella el desarrollo de la tensión dentro de la masa muscular (Manuel Vinesa Lope y Ignacio Vinuesa Jiménez, 2016).

#### ***1.3.1.3.1 Factores Generales de la Fuerza***

- **Biomecánicos:** En términos biomecánicos a fin de lograr eficazmente un gesto determinado, la anatomía hace un movimiento tomando como apoyo un mecanismo de palancas, estructurado de modo que no necesariamente “los puntos de apoyo, los brazos de potencia, los de resistencia, lo mismo que los ángulos y ejes de rotación de las articulaciones son los más apropiados para un máximo de demostración de la fuerza”. De

ese modo para que el adiestramiento de la fuerza sea eficiente es preciso contar con los requerimientos posturales del gesto técnico, llámese movimiento de rotación de las articulaciones, posiciones, ángulos de tracción, palancas, inercia, ángulos de tracción o empuje, movimiento de rotación de las articulaciones, entre otros.

- Psíquicos: El grado de emotividad apropiado, capacidad de concentración y la motivación son factores a tenerse en cuenta, puesto que al fallar cualquiera de estos puede sumar en contra y conspirar en contra del desempeño del individuo

#### ***1.3.1.3.2 Clasificación de la Fuerza***

Para efectos del desarrollo de la presente investigación nos basaremos en esta clasificación, la más usada por los especialistas y con términos más puntuales a la hora de definir un concepto.

- **Fuerza Máxima:** Denominada así cuando la contracción muscular es la máxima posible, sin tomar en cuenta que el tiempo a emplearse sea decisivo. La misma conceptualización es usada con las definiciones de fuerza pura, fuerza lenta, fuerza límite, fuerza bruta o fuerza bruta. Asociase asimismo con el tipo de contracción empleada y así se puede especificar: fuerza máxima excéntrica, fuerza máxima isométrica o fuerza máxima isométrica.
- **Fuerza Velocidad:** Se da esta definición al realizarse las acciones de fuerza en un limitado espacio temporal. Definiéndose del mismo modo como fuerza viva, fuerza explosiva, de aceleración, potencia, fuerza rápida o fuerza de impulso.
- **Fuerza Resistencia:** Emplease tal definición para denominar esfuerzos en los que se tiene la intención de repetir o sostener las acciones de fuerza la mayor cantidad de veces que

sea posible. Es conocida también este tipo de fuerza como resistencia muscular, resistencia de fuerza específica o resistencia de fuerza.

#### **1.3.1.4 Calentamiento Físico**

El Calentamiento se define como: «Conjunto de acciones previas a un esfuerzo de cierta intensidad, realizadas con el fin de acondicionar el organismo, despertándolo tanto física como psíquicamente, para obtener su mejor rendimiento y evitar lesiones». Al respecto Manuel Vinesa Lope y Ignacio Vinuesa Jiménez (2016) señalan que “Los objetivos físicos del calentamiento se lograrán activando progresivamente todos los músculos, articulaciones y órganos que intervienen, de forma más o menos directa, en el esfuerzo posterior”, y los “objetivos psíquicos se alcanzan con una preparación mental, acorde con el trabajo posterior a realizar, de modo que libere la posible ansiedad, mejore las capacidades volitivas, estimule la concentración y la autoconfianza”. Finalmente sobre este particular señalan que “Hay muchas opiniones sobre cómo se debe realizar el calentamiento y cuánto debe durar, e incluso se polemiza sobre su utilidad. Sin entrar en discusiones, nosotros nos decantamos por la teoría de que el calentamiento nunca es perjudicial y en la mayoría de las ocasiones es muy útil. Estimamos que el calentamiento, como parte de la sesión de entrenamiento, hay que realizarlo con rigor. Para ello es conveniente analizar algunos factores que lo condicionan, unos propios del ejecutante, como pueden ser la edad o el nivel de entrenamiento, y otros debidos al ambiente en el que se va a efectuar, tales como la temperatura o el escenario y la necesaria relación con la actividad posterior a realizar” (Manuel Vinesa Lope y Ignacio Vinuesa Jiménez, 2016).

Se pueden considerar distintos tipos, para efectos de nuestra especialidad abreviaremos en dos clases:

- Activos, que se efectúan mediante ejercicio.

- Pasivos, que se realizan con medios auxiliares como masajes, baños, diatermia, etc.

#### ***1.3.1.4.1 Proceso de Panificación del Calentamiento***

Para poder planificar un calentamiento, en primer lugar, debemos tener en cuenta algunas reglas que serán nuestro referente.

- Como norma, a más masa muscular y más edad del deportista, el calentamiento debe ser más progresivo y duradero.
- El calentamiento se debe adecuar a las características físicas y psíquicas del atleta, buscando el máximo de eficacia, o sea el mayor rendimiento al más bajo costo energético.
- El calentamiento tiene que estructurarse en armonía con la actividad posterior.

Por la especialidad que desempeñamos, hablaremos solo del calentamiento activo, que en cualquier caso deberá ser total, activando de forma general todos los órganos, músculos y articulaciones, aunque se dedique mayor atención a los sistemas y miembros más implicados en la ejercitación posterior.

1. Deberá ser dinámico; huyendo del estatismo. Hemos empleado en la definición la palabra «despertar», pues esa es la idea que debe presidir la actitud y las acciones durante el calentamiento.
2. Deberá ser metódico; no se debe improvisar ni realizarlo de manera desordenada. Se debe hacer como un rito en el que el atleta, concentrado en su tarea, se aísla del ambiente exterior y realice los ejercicios respetando las acciones y los tiempos correctos de ejecución.
3. Deberá ser proporcionado; el calentamiento ha de ser concordante con la calidad, nivel y estado del atleta, así como con el esfuerzo posterior a realizar.

Manuel Vinesa Lope y Ignacio Vinuesa Jiménez (2016) señalan que “Los procedimientos para la realización del calentamiento son muy diversos, dependiendo de la especialidad deportiva del atleta, de la finalidad inmediata, del tipo de sesión de entrenamiento o competición, del trabajo realizado previamente, de la temperatura externa, del tiempo o espacio disponible, etc. Sin embargo, siempre debe prevalecer el concepto de «eficacia», pues hay que tener en cuenta que el calentamiento activo conlleva un gasto de energía que necesariamente hay que valorar”.

Igualmente, señalan que “Existe la indicación de que una buena forma de realizar el calentamiento es dividirlo en dos partes sucesivas: En la primera o parte general, se harán ejercicios para activar la circulación, elevar la temperatura general y hacer entrar en calor a la mayoría de los músculos y articulaciones del organismo. La intensidad de los ejercicios oscilará entre media y baja. Su duración será muy variable, pero se estima que con diez o quince minutos puede ser suficiente”.

A continuación, señalan que “e realizará la parte específica, más localizada, dirigida a articulaciones y grupos musculares concretos, que tengan participación más directa en el entrenamiento o prueba posterior. La intensidad ahora será media o esporádicamente alta, y su duración puede oscilar entre quince y veinte minutos. Al calentamiento le seguirá, casi sin solución de continuidad, una especie de descanso activo en el que, además de abrigarse, se realizarán ejercicios muy ligeros técnicos y también de flexibilidad y soltura, con objeto de no perder el calor adquirido y enlazar con las actividades del entrenamiento propiamente dicho, o con la inmediata prueba o competición. No obstante, a pesar de lo expuesto y como ya hemos indicado, los tiempos y las actividades pueden ser muy variables”.

#### ***1.3.1.4.2 La Fatiga y el Desgaste***

Manuel Vinesa Lope y Ignacio Vinuesa Jiménez, (2016) señalan sobre “El desgaste es una consecuencia directa de la aplicación de la carga. Su cuantía debe ser directamente proporcional al esfuerzo y se manifiesta mediante alguna forma de cansancio o fatiga, que es un mecanismo fisiológico de defensa cuando el ejercicio llega a producir una alteración sensible en determinadas funciones orgánicas. La fatiga se activa, a modo de aviso, con objeto de prevenir para que no se produzcan lesiones celulares irreversibles”.

#### ***1.3.2 Huaylarsh Moderno***

##### **1.3.2.1 Origen**

Si bien el Huaylarsh como práctica danzaría tiene su origen en las prácticas agrícolas del Valle del Mantaro (Junín, Huancavelica) y en ella los danzantes ejecutan pasos rítmicos para evocar aquellos movimientos que se realizan en los campos de cultivo, tanto en la cosecha como en la trilla. El Huaylarsh moderno nace como un baile costumbrista en 1950 y se deslinda del arraigo agrícola, se convierte en una práctica de comparsa de parejas con un estilo elegante y garboso. Su autoría musical recae en Zenobio Dagha Sapaico (1920-2008).

Dagha creía que el Huaylarsh originario, ahora conocido como Huaylarsh antiguo necesitaba una identidad musical acorde al desenvolvimiento de los danzantes. El aporte del autor dinamizó la rítmica y la velocidad con la que se ejecutaban los pasos en el Huaylarsh (aquel que se practicaba hasta mediados del siglo XX). Actualmente se reconoce a Dagha como buque insignia de la identidad huanca por dotar a sus composiciones musicales de la idiosincrasia de sus conciudadanos.

Hacia la década de los 70 la evolución del nuevo baile se hizo más evidente y en los concursos tradicionales aparece la división de lo que hoy conocemos como Huaylarsh Moderno

y Huaylarsh antiguo. La popularidad de esta nueva variante propició el surgimiento de cientos de colectivos adeptos: elencos de danzantes y nuevas orquestas que con el transcurrir del tiempo impregnaron al baile sus propias particularidades; La maestra Alicia Maguiña ha subrayado la “sensibilidad, ternura y carácter firme” del gran músico.

### **1.3.2.2 Etimologías**

Varias son las teorías que plantean y explican los estudiosos, folkloristas sobre el origen del huaylarsh y siguen investigando a través de datos orales, escritos y bibliográficos.

1. Carhuamaca Pedro señala que el nombre de huaylarsh proviene del vocablo huanca “hualash o huambas”, que significa jóvenes, adolescentes enamorados, trabajadores bailarines y agrega que su procedencia viene de Huancan, Huari donde se imitaba los pasos del “acsu Tatay”.
2. Huaman Lorenzo Amadeo dice” que el huaylarsh proviene de los términos, hua la la la la lay ash”. Viene por la razón que comenzaba así a cantar las wambas en las alturas de Pucara por los años de 1902

### **1.3.2.3 Vestimenta**

Los varones llevan un sombrero de color vicuña o negro, camisa blanca de manga larga y de material de lino, un pañolón de color entero alrededor del cuello, chaleco finamente bordado con diseños que representan a la flora de a región, faja ancha típica huanca moderna con diseños característicos, pantalón negro de calla o abertura blanca en el volapié, zapatos negros de rostro bajo, pañuelo de mano.

Las damas llevan un Sombrero típico wanka de lana color vicuña, manta o pañal finamente bordados en terciopelo, maquitos bordados del mismo color que el pañal y los llevan

en ellos brazos, cutuncha de color negro, faja huanka moderna, fustán de lino picado o labrado, fustán de castilla tasqueado o bordado, zapatos negros de planta baja

La vestimenta en ambos sexos es más libre en la parte inferior ya que hacen secuencias de zapateos y pasos para enamorar a su pareja, esto conlleva a estar libre por el motivo de que aumentan la velocidad, fuerza y tienen que tener mucha resistencia.

#### **1.3.2.4 Estructura Coreográfica**

El mensaje principal que se puede apreciar en la estructura coreográfica es el enamoramiento y la competencia, cuando los varones y mujeres se acercan unos a otros como una demostración de alegría y mucha coquetería por ambos lados. Las diferentes agrupaciones, siempre en su interpretación representan una entrada al escenario y encuentro con sus parejas, el contrapunto de los clásicos baile de parejas y una despedida o salidas del escenario, esta diversidad de figuras y mudanzas se ejecutan con desplazamientos rápidos e impactantes.

#### **1.3.2.5 Ejecución del Huaylarsh Moderno**

La ejecución de este baile requiere fuerza, habilidad y destreza y a pesar de las críticas que han recibido las denominaciones que lo dividen del Huaylarsh antiguo del moderno contiene una serie de movimientos que caracterizan a esta danza con los brazos, cabeza, cuerpo, piernas y pies, al mismo tiempo hacer figuras como saltos, giros, que son imitaciones de algunas actividades agrícolas "pisar" arvejas (alwish jaluy) o de movimientos de aves como es el Chihuaco.

##### a) Pasos utilizados en la danza

Prosay: evoca a la disposición o postura corporal de una persona dotada de fuerza y aplomo.

Wojapampa: paso que es utilizado por las mujeres, donde ellas colocan la semilla en el hueco y con los pies lo tapan.

Estaca – tacay: es el acto de clavar la takilla o chakitaklla en el chacreo abriendo los surcos para que la mujer eche la semilla

Chiwako parkay: paso relizado pos las mujeres imitando el caminar chiwako, este pájaro siempre está presente en las diferentes fases de la agricultura.

Kulpa – huipiy: kulpa = terrón, huipiy = golpear, en este paso el varon rompe el terrón durante el preparado del terreno llamado chacmeo, significa romper terrones

Acshu Tatay: es el acto de levantar la tierra de las partes laterales de la planta, al cual llamamos cultivo, este paso es ejecutado por los varones.

Achmi: es el paso que evoca las faenas del recultivo. Consiste en picar en los canales de los recursos para alzar más tierras en estos.

La práctica del Huaylasrh a nivel profesional requiere un entrenamiento constante y completo, que contemple todas sus fases desde el calentamiento hasta la relajación final. La duración y el desgaste energético así lo ameritan, obviar este paso podría repercutir en futuras lesiones y en el caso de los estudiantes de docencia mención danza la responsabilidad es mayor ya que en su futuro profesional tendrán a cargo a sus estudiantes.

Debido a esto es necesario entonces que los docentes o instructores de este baile cuenten con instrumentos de evaluación con el cual medir las cualidades y habilidades básicas requeridas para su buen desempeño. Cómo podría afectar el performance de su ejecución el no saber en qué condiciones se encuentra el ejecutante o cuál de sus cualidades se ha de potenciar debería ser la piedra angular del inicio de la práctica profesional del Huaylarsh.

Hoy en día en el hecho folclórico donde se interpreta la velocidad del huaylarsh ha tenido importantes cambios si esto lo llevamos a las proyecciones escénicas en los diferentes escenarios y concursos de huaylarsh moderno hemos tenido un cambio muy sustancial en diferentes partes de su ejecución en ello podemos ver que la música se ha acelerado en lo cual la interpretación de la danza implica mayor resistencia, velocidad y fuerza en ese sentido el mismo mensaje no debe de perderse en la interpretación y ejecución de la danza, al igual en el baile de pareja, mensaje de enamoramiento, así como tampoco debe de perderse en la parte del contrapunto donde sobresale el trabajo de pareja, este trabajo de investigación pretende buscar esa relación, qué se va a mantener la interpretación del huaylarsh moderno en el momento actual con estos cambios que se han dado en estas últimas décadas con la fuerza, resistencia y velocidad que hoy en día se interpreta el huaylarsh moderno.

## **1.4 Hipótesis**

### ***1.4.1 Hipótesis General***

Existe un nivel de cualidades básicas para la ejecución en la práctica del huaylarsh moderno en estudiantes del IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”.

### ***1.4.2 Hipótesis Específico***

1. Existe un nivel de resistencia para la ejecución en la práctica del huaylarsh moderno en estudiantes del IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”.

2. Existe un nivel de fuerza para la ejecución en la práctica del huaylarsh moderno en estudiantes del IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”.

3. Existe un nivel de velocidad para la ejecución en la práctica del huaylarsh moderno en estudiantes del IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”.

## **1.5 Objetivos**

### ***1.5.1 Objetivo General***

Evaluar el nivel de Cualidades Básicas para la ejecución en la práctica del Huaylarsh moderno en estudiantes del IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”.

### ***1.5.2 Objetivo Especifico***

1. Evaluar el nivel de Resistencia para la ejecución en la práctica del Huaylarsh moderno en estudiantes del IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”.

2. Evaluar el nivel de Fuerza para la ejecución en la práctica del Huaylarsh moderno en estudiantes del IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”.

3. Evaluar el nivel de Velocidad para la ejecución en la práctica del Huaylarsh moderno en estudiantes del IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”.

## Capítulo II. Método

### 2.1 Diseño de Investigación

El enfoque que será empleado en esta investigación será Cuantitativo, debido ello a que es compatible con nuestras necesidades de describir de forma externa y objetiva cómo es que se están desarrollando dentro del contexto vigente los estudiantes que serán evaluados.

Para el desarrollo del presente trabajo investigativo se empleará un diseño no experimental, transversal y descriptivo. La elección estuvo basada en la necesidad de buscar una descripción puntual, auténtica y coherente para que, al llevar a cabo la labor de observación del desempeño de los individuos, objeto de la investigación en el desarrollo de sus actividades académicas (Vara, 2008).

Esquema del diseño:



M: Estudiantes del IV Ciclo del Programa Académico de Educación Artística, Mención Danza Folklórica de la Escuela Nacional Superior de Folklore José María Arguedas

O: Observación de la variable Cualidades Básicas

La metodología a utilizar es secuencial y probatoria, esto quiere decir que no hay manera de avanzar u omitir alguno de sus procesos ya establecidos bajo su riguroso orden, aunque valiendo la salvedad existe la posibilidad de redefinir alguna fase. Este tipo de investigaciones nace de una idea y en el proceso va alcanzando la especificidad que derivarán hacia los objetivos y preguntas, las cuales se darán respuesta después de una minuciosa revisión de la literatura afín

para la posterior construcción del marco o perspectiva teórica. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p.4).

El enfoque cuantitativo requiere del recojo y análisis de datos informativos y estructurados para poder dar respuesta a las interrogantes que nacen de la investigación, así como la comprobación de las hipótesis si conviene, que se elaboraron como posibles causales de la pregunta o preguntas ya mencionadas. Apoya sus resultados en las operaciones numéricas de medición formales: la Estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población.

## **2.2 Población y Muestra**

La bibliografía a la que hemos acudido conceptúa a la población como el conjunto de personas con características comunes dentro de un determinado universo, que con el tiempo puede cambiar. Será la población la que dé origen al trabajo investigativo y dado que este puede ser finito o infinito se puede conseguir la respectiva muestra representativa (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

En lo que compete a la investigación será realizada a 20 estudiantes del cuarto ciclo del programa académico de educación artística mención danza de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”, la cual está ubicada en Torres Paz 1170, Santa Beatriz, Lima – Perú.

Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”, cuenta con rango universitario que ofrece formación profesional docente y artística en la especialidad de folklore, en las menciones de música y danza. Su misión es fomentar la identidad nacional y difundir el folklore peruano.

**a) Universo Muestral**

PROGRAMA ACADEMICO "EDUCACION ARTISTICA"		
IV CICLO	"A"	"B"
ALUMNOS	20	20

**b) Muestra de Estudios**

PROGRAMA ACADEMICO "EDUCACION ARTISTICA"		
IV CICLO	VARONES	MUJERES
ALUMNOS	10	10

**2.2.1 Criterios de Inclusión y Exclusión**

a. Criterios de inclusión

Serán considerados estudiantes del IV ciclo de la carrera de educación artística de la Escuela Nacional Superior de Folklore "José María Arguedas", en la especialidad de folklore, con mención en danza.

b. Criterios de exclusión

No serán considerados estudiantes de otros ciclos de la carrera de educación artística de la Escuela Nacional Superior de Folklore "José María Arguedas", en la especialidad de folklore, con mención en danza.

**2.2.2 Selección de la Muestra**

Criterio intencional ya que fue seleccionada por la facilidad del acceso a la muestra

**2.3 Procedimiento**

**2.3.1 Instrumento**

El método de acopio de información o datos comprende procedimientos estructurados que corresponden al espíritu de la investigación (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). A fin de organizar este estudio se utilizará la Técnica de Observación Directa. Tal cual señala Hurtado (2000) las llamadas técnicas de recolección de datos son métodos que ayudan al investigador en su propósito de adquirir la información precisa para cumplir con el objetivo de su labor investigativa.

La Técnica de Observación Directa consiste en la captación planteada en forma previa y el registrar los datos en forma controlada con un fin determinado para llevar a cabo la labor investigativa, a través de la captación ocular o sonora de un acontecimiento (Heinemann, 2003). Así, los instrumentos son un conjunto de conocimientos e investigaciones que se usan para llevar a cabo la labor de recolectar y procesar datos y material informativo (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

El instrumento para el acopio de datos informativos es una guía de observación, que ha sido tomado del circuito validado y utilizado por la universidad colombiana Manuela Beltrán en su facultad de Ciencias del Deporte y en el IES Gabriel Alonso de Herrera - Colombia, esto debido a que hemos partido de nuestra labor docente en el ámbito de la Danza Folklórica y el ejercicio del cuerpo. Los resultados nos permitirán responder al objetivo de la investigación de una forma veraz y contundente.

Sus ítems serán distribuidos en tres dimensiones propuestas de la variable. Se sugiere que la aplicabilidad sea dada en dos sesiones para que el desgaste producto de la actividad física no se conviertan en un factor que alimente el margen de error y ha de ser en dúos, sin embargo, la evaluación del instrumento se dará individualmente con precisiones según el sexo del participante.

### 2.3.1.1 Ficha Técnica del Instrumento

Nombre del instrumento: Guía de Observación

Autor de adaptación: Kevin Jean Pierre Baldeón Navarro

Objetivo de medición: Medir el nivel de Cualidades Básicas

Público objetivo: Estudiantes de la escuela superior de folklore

Criterios de calificación sobre la ejecución de los ítems:

**Tabla 3**

Dimensiones	Baremos – hombres				
	Muy bajo	Bajo	Medio	Bueno	Excelente
Resistencia	20 o menos	25 -35	36 - 49	50 - 59	60 a más
	15 o menos	16 - 23	24 - 30	31 - 39	40 a más
Fuerza	20 o menos	21 -34	35 - 44	45 - 59	60 a más
	20 o menos	21 -34	35 - 44	45 - 59	60 a más
	25 o menos	25 -35	36 - 49	50 - 59	60 a más
Velocidad	3”5	3”3	3”	2”7	2”3
	5”9	5”5	5”2	4”8	4”5

**Tabla 4**

Dimensiones	Baremos - mujeres				
	Muy bajo	Bajo	Medio	Bueno	Excelente
Resistencia	20 o menos	20 -30	31 - 44	45 - 54	55 a más

	15 o menos	16 - 23	24 - 30	31 - 39	40 a más
Fuerza	20 o menos	21 -30	30 - 39	40 - 49	50 a más
	20 o menos	21 -30	30 - 39	40 - 49	50 a más
	20 o menos	20 -30	31 - 44	45 - 54	55 a más
Velocidad	3”5	3”3	3”	2”7	2”3
	5”9	5”5	5”2	4”8	4”5

### 2.3.2 Valides y Confiabilidad

El constructo del Instrumento deberá ser validado a través del Juicio de Expertos, en ese sentido tres expertos en la materia deberán firmar la ficha correspondiente para su validación.

a) Experto N° 1 : Edwin Guerra Torres

DNI : 43696955

Grado : Doctor en Educación

Opinión : Existe Suficiencia, el instrumento es aplicable

b) Experto N° 2 : José Mauricio Sánchez

DNI : 08025801

Grado : Licenciado en Educación Especialidad Educación Física

Opinión : Existe Suficiencia, el instrumento es aplicable

c) Experto N° 3 : Joanzinho Josimar Salinas Nava

DNI : 44471231

Grado : Licenciado en Educación Artística,

Especialidad: Folklore, Mención - Danza

Luego de ser procesado el resultado de las respuestas de cada uno de los expertos, y aplicado el criterio de la “V” de Ayken, el resultado obtenido fue de 1.00 por lo cual se afirma el instrumento tiene una alta validez y es confiable para su aplicación.

### ***2.3.3 Variables y Operacionalización***

#### **2.3.3.1 Variable de Estudio 1: Cualidades Básicas**

##### Definición conceptual

Para efectos de llevar a cabo el desarrollo de la presente investigación emplearemos la conceptualización de Vinuesa Lope & Vinuesa Jiménez que definen “Cualidades básicas” como la serie de atributos propios del sujeto en cuanto refiere a las actividades físicas o para algunas particularmente. De dichas características unas podrán ser susceptibles de ampliarse a través del entrenamiento, tal es el caso de las facultades orgánicas o la estructura muscular, en tanto otras características serán parcialmente o nada mejorables, por causa de factores genéticos (altura, biotipo, etc.). Sin embargo, la tipología del sujeto, aunque menos perfectible es posible que tenga una influencia determinante en sus logros.

##### Dimensiones de cualidades básicas:

1. La fuerza:
2. La resistencia.
3. La velocidad

#### **2.3.3.2 Variable de Estudio 2: Huaylarsh Moderno**

##### Definición Conceptual

El huaylarsh es una danza festiva de siembra o cosecha de la parte meridional de los Andes centrales peruanos. Posiblemente se originó durante el Virreinato para efectos de las trillas de cereales o de los cultivos de papas, que involucran el sentido del amor y verdor.

Dimensiones de Huaylarsh moderno:

1. Origen
2. Etimologías
3. Vestimenta
4. Estructura coreográfica
5. Ejecución del huaylarsh moderno

#### ***2.3.4 Estrategia y Análisis de Datos***

Para el procesamiento de datos en la presente investigación tuvo la siguiente dinámica:

En primer lugar, se solicitó las licencias necesarias en la ENSFJMA para poder acceder en horarios de talleres a la realización de la técnica de observación a través del instrumento validado. El ciclo seleccionado para la investigación fue el IV Ciclo de PAEA quienes en la actualidad están realizando el taller de Danzas Andinas: Huaylarsh Moderno. Al obtener el visto bueno de las autoridades correspondientes el investigador fue el responsable de la aplicación y los ambientes en el que fue aplicada la prueba fue el aula de taller de Danzas, en horario ordinario

## **Capítulo III. Resultados**

### **3.1 Presentación de los Resultados**

Con el fin de lograr los objetivos planteados al inicio de esta tesis se presentan los resultados de la investigación en base a la información recogida mediante el instrumento de estudio, se puede visualizar en cuadros estadísticos y gráficos sobre las siguientes dimensiones: resistencia, fuerza, velocidad y de la variable cualidades básicas en donde se evaluó los siguientes ítems: Sentadillas, Flexiones de Brazo, Abdominales, Burpees, Fuerza Lumbar, Puesta en acción, Velocidad máxima, teniendo en cuenta los siguientes criterios: Muy bajo, bajo, Medio, Bueno, Excelente.

Los datos encontrados, nos permiten acercarnos a resolver el problema planteado en la presente investigación, que deberán ser contrastados con los antecedentes de estudio y la teoría de las variables de estudios, elementos que servirán para realizar una perfecta triangulación de datos afín de determinar si se logró demostrar la hipótesis planteada y alcanzar el objetivo de la investigación.

El estudio está basado sobre una muestra de 20 estudiantes del IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”, a continuación, se presenta el análisis e interpretación de los resultados sobresalientes siguiendo el orden establecido en el instrumento con el fin de determinar su función y llegar finalmente a las conclusiones.

#### ***3.1.1 Análisis e Interpretación de la Dimensión 1: Resistencia***

**Tabla 5 Resistencia en la práctica del Huaylarsh en estudiantes del IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”.**

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	1	5.0
Bajo	5	25.0
Medio	8	40.0
Bueno	6	30.0
Total	20	100.0



**Figura 1. Distribución de los porcentajes de la dimensión Resistencia**

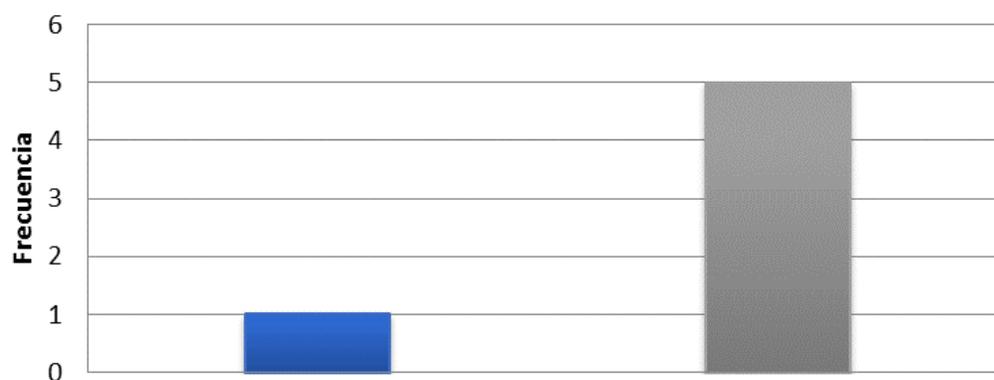
Según la tabla 6 y la figura 1 se evidencia por los resultados que, dentro de la dimensión de Resistencia, el IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”, un 30% se encuentra en el nivel Bueno, esto se puede deber porque los estudiantes participan en agrupaciones de danza y están en actividad física constante, adquiriendo mejor resistencia para

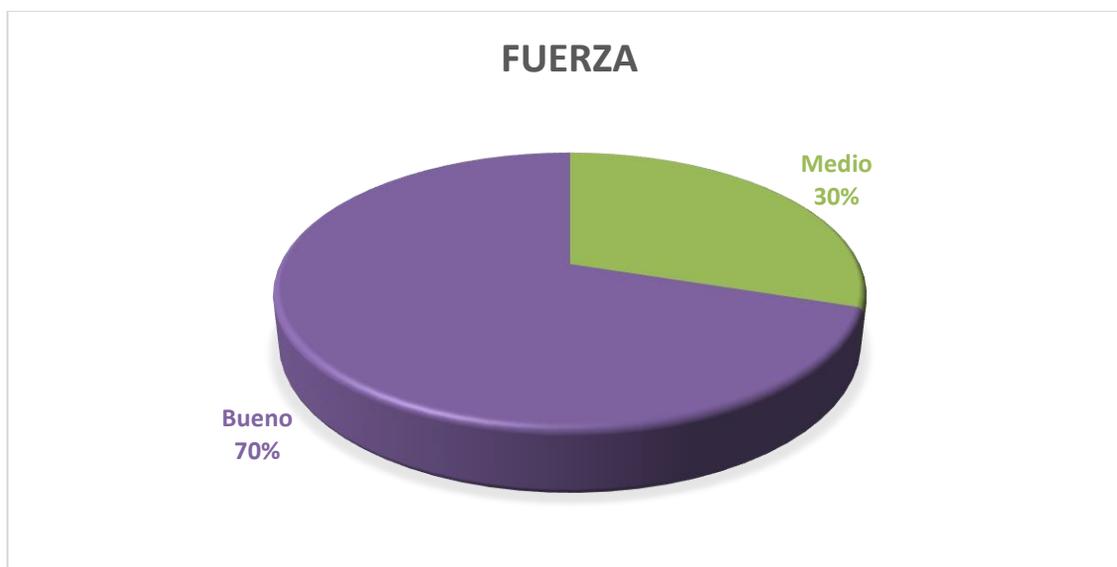
interpretar esta danza, mientras que un 40% ha alcanzado el nivel Medio porque se puede deber de que los estudiantes solo practican en los talleres de la misma escuela, incluyendo los cursos de expresión corporal y técnica danzaría, un 25% se ubicó en el nivel bajo, esto se puede deber que los alumnos solo practican en los talleres de danza con una duración de 2 horas intercaladas, esta puede variar dependiendo a la danza que le toque en el curso del ciclo y por ultimo un 5% se encuentra en el nivel Muy Bajo esto se puede deber a que el estudiante no participa en ninguna agrupación artística y solo cumplen con los trabajos de la escuela y no continúa ensayando.

### 3.1.2. Análisis e Interpretación de la Dimensión 2: Fuerza

**Tabla 6 Fuerza en la práctica del Huaylarsh moderno en estudiantes del IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”**

. Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Medio	6	30.0
Bueno	14	70.0
Total	20	100.0





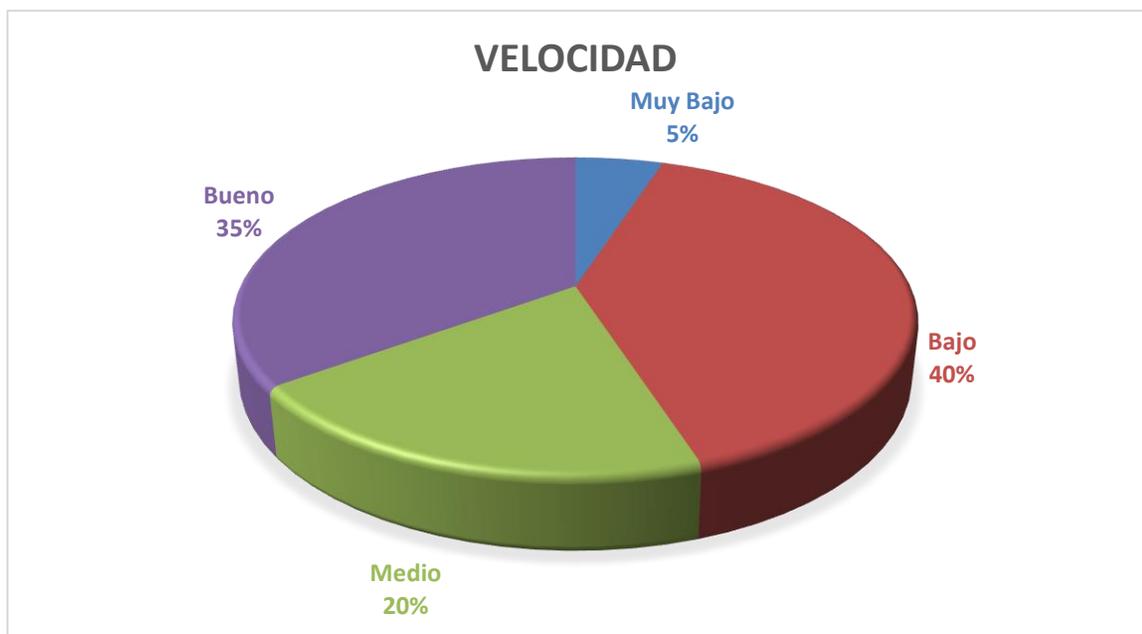
**Figura 2 Distribución de los porcentajes de la dimensión Fuerza**

Según la tabla 7 y la figura 2 se evidencia por los resultados que, dentro de la dimensión de Fuerza, el IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”, un 70% se encuentra en el nivel Bueno, esto se puede deber de que los estudiantes practican su expresión corporal incluyendo la técnica danzaría de una manera más profesional ya que esto les ayuda mucho para poder aguantar todo tipo de danzas que van llevar desde el I ciclo hasta el X ciclo, mientras que un 30% ha alcanzado el nivel Medio esto puede tener relación a que los estudiantes solo practican y se esfuerzan cuando les gusta una danza en especial o solo lo hacen para poder pasar el curso, cosa que esto no les ayudara en su futuro como docente ya que ellos tendrán a cargo varios salones o si es posible todo el colegio y necesitaran bastante fuerza para poder estar activo en la enseñanza a todos sus estudiantes. Cabe resaltar que no se encontró a ningún estudiante en el nivel Bajo y Muy Bajo ya que los ellos tienen conocimiento sobre esta carrera que no es nada fácil y se necesita tener una buena condición física para poder estar en forma y así aprobar los diferentes cursos.

### ***3.1.3. Análisis e Interpretación de la Dimensión 3: Velocidad***

**Tabla 7 Velocidad en la práctica del Huaylarsh moderno en estudiantes del IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”.**

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	1	5.0
Bajo	5	40.0
Medio	8	20.0
Bueno	6	35.0
Total	20	100.0



**Figura 3 Distribución de los porcentajes de la dimensión Velocidad**

Según la tabla 8 y la figura 3 se evidencia por los resultados que, dentro de la dimensión de Velocidad, el IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”, un 70% se encuentra en el nivel Bueno, esto se puede deber a que los estudiantes participan en otras agrupación es de danzas, donde practican diferentes manifestaciones artísticas y esto

motiva al cuerpo en tener mucha velocidad para poder interpretar el huaylarsh moderno, porque tiene bastante desplazamiento escénico y cambios rápidos como en los zapateos en varones y mujeres, mientras que un 30% ha alcanzado el nivel Medio esto se puede deber a que los estudiantes manejan danzas como la marinera o las danzas afroperuanas en donde esto les ayuda en su velocidad, un 25% se ubicó en el nivel bajo esto puede ser de que los estudiantes no tienen mucha actividad física y se encuentran en una rutina baja o solo practican danzas en donde no tiene muchos cambios en velocidad, como por ejemplo la chonguinada, tunantada, etc. y por último un 5% en el nivel Muy Bajo esto se puede deber que los estudiantes son de contextura gruesa o tienen sobrepeso y esto los limita a tener buenos desplazamientos en la danza.

#### ***3.1.4. Análisis e Interpretación de la Variable: Cualidades Básicas***

**Tabla 8 Cualidades Básicas para la ejecución en la práctica del Huaylarsh moderno en estudiantes del IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”.**

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	1	5.0
Bajo	5	25.0
Medio	8	45.0
Bueno	6	25.0
Total	20	100.0



**Figura 4 Distribución de los porcentajes de la dimensión Resistencia**

Según la tabla 9 y la figura 4 se evidencia por los resultados obtenidos de la presente investigación realizada dentro de la variable de las cualidades básicas, el IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”, un 25% se encuentra en el nivel Bueno esto se puede deber a que los estudiantes pertenecen a una compañía de huaylarsh y esto les ayuda en tener buena resistencia, fuerza y velocidad para poder ejecutar los diferentes cambios y desplazamientos en la danza del huaylarsh moderno, mientras que un 45% ha alcanzado el nivel Medio, esto se puede deber a que los estudiantes tienen conocimiento sobre el huaylarsh moderno mas no practican en compañías y para poder ejecutar esta danza tienen que tener buenas cualidades básicas, un 25% se ubicó en el nivel bajo, esto se puede deber a que los estudiantes practican la danza pero están en proceso ya que no tienen una buena condición física y esto los limita en sus cualidades básicas y por ultimo un 5% se encuentra en el nivel Muy Bajo,

esto se puede deber a que los estudiantes no quieren practicar o tienen las ganas de participar y solo van para cumplir y por eso tienen una condición física muy mala.

## Capítulo IV. Discusión de Resultados

La investigación realizada tuvo como finalidad poder determinar la ejecución en la práctica del Huaylarsh moderno en los estudiantes del IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”, el nivel de sus cualidades básicas y esto se logró a través de las dimensiones que la comprenden: resistencia, fuerza y velocidad propuestos por Manuel Vinuesa Lope e Ignacio Vinuesa Jiménez (2016).

La muestra poblacional estuvo conformada por 20 estudiantes del IV Ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas” y la validación del instrumento por el juicio de expertos brindan la rigurosidad necesaria para el tratamiento de datos. La metodología aplicada a la variable de estudio fue enfoque cuantitativo, tipo básico y de diseño descriptivo no experimental transversal cuyos rangos fueron: Muy Bajo, Bajo, Medio, Alto, Excelente.

Para dar inicio a la discusión de los resultados debemos precisar que se ha seguido con rigurosidad el método científico empírico, y que estos resultados sólo se han de poder generalizar en la población que fue objeto de estudio, aun así, se puede considerar como referencia en futuros trabajos de símil índole.

Según los resultados podemos evidenciar que dentro de las dimensiones ningún estudiante ha logrado ubicarse en el nivel Excelente, siendo el más alto puntaje obtenido en la dimensión Media.

En contraste con las investigaciones existentes, es posible comentar que la eficacia y el buen desempeño de los estudiantes evaluados depende de una mejor preparación física, un acondicionamiento de calidad y una disrupción con las prácticas danzarias desfasadas puesto que los mismos individuos que fueron evaluados con el transcurrir del tiempo serán los que luego hagan réplica de estas prácticas en sus futuros centros de labores. No podemos asumir una

actitud de divorcio con la cultura física pues uno de nuestros principales insumos dentro de la labor del docente de danza es el cuerpo, entonces debemos aprovechar los estudios ya realizados en este campo para poder enriquecer nuestras prácticas pedagógicas.

Sobre esta reflexión Soto Jiménez (Loja, Ecuador 2015) investigó en la literatura especializada en la cultura del desarrollo de capacidades físicas y así poder conectar estas habilidades con su incidencia en la danza y baile contemporáneo demostrando que la carencia de un método de acondicionamiento físico conveniente impide a los alumnos poder desarrollar idóneamente las facultades físicas afectando el que se puedan presentar de modo apropiado los grupos danzarios.

En muchas circunstancias dentro de la práctica de la danza y el baile ha quedado relegado la mejora de cualidades físicas sea por desconocimiento teórico, por cuestiones de tiempo o simplemente por apatía generando esta situación entrenamientos inadecuados y posteriores lesiones.

## Capítulo V. Conclusiones

Primera: Con los resultados encontrados se puede señalar que la hipótesis planteada es válida, los resultados que refuerzan esta información son:

a) Resistencia: un 30% se encuentra en el nivel Bueno mientras que un 40% ha alcanzado el nivel Medio, un 25% se ubicó en el nivel bajo y un 5% en el nivel Muy Bajo.

b) Fuerza: un 70% se encuentra en el nivel Bueno mientras que un 30% ha alcanzado el nivel Medio.

c) velocidad: un 70% se encuentra en el nivel Bueno mientras que un 30% ha alcanzado el nivel Medio, un 25% se ubicó en el nivel bajo y un 5% en el nivel Muy Bajo.

d) Cualidades básicas: un 25% se encuentra en el nivel Bueno mientras que un 45% ha alcanzado el nivel Medio, un 25% se ubicó en el nivel bajo y un 5% en el nivel Muy Bajo.

Segunda: A partir de los resultados alcanzados podemos afirmar que la hipótesis planteada sobre la dimensión de la resistencia es válida por los siguientes resultados encontrados en los alumnos del IV ciclo teniendo que un 30% se encuentra en el nivel Bueno mientras que un 40% ha alcanzado el nivel Medio, un 25% se ubicó en el nivel bajo y un 5% en el nivel Muy Bajo, podemos afirmar que el promedio hacia arriba es de 70 % que está en un nivel medio y muy bueno lo cual podemos concluir que los estudiantes pueden llegar a un 100% para que puedan rendir en un excelente nivel en la resistencia de la ejecución de la danza, teniendo en cuenta más aún que el huaylarsh moderno necesita una gran resistencia para mantener un equilibrio danzario desde el principio hasta el final y poder hacer una ejecución artística adecuada para que no se vea esas subidas y bajadas en la interpretación danzaría, es ahí donde la resistencia debe ser unos de los elementos donde todos los ejecutantes tienen que llegar a un

100%, el resultado alcanzado nos muestra que ese 5 % de muy bajo es preocupante teniendo en cuenta que son estudiantes de la especialidad en danza.

Tercera: A partir de los resultados alcanzados, podemos afirmar que la hipótesis planteada sobre la dimensión de la fuerza es válida por los siguientes resultados encontrados en que los alumnos del IV ciclo teniendo un 70% y se encuentra en el nivel Bueno mientras que un 30% ha alcanzado el nivel Medio, esto también nos permite señalar que son estudiantes en la especialidad de danza y que deberían de tener fuerza para la ejecución danzaría más aun cuando son danzas que por su propia característica de esta danza necesita que el ejecutante mantenga la fuerza y mantenga en toda la ejecución de principio a final el mismo nivel, fuerza que se puede mostrar en el uso de la vestimenta, en el uso de los accesorios, en los pasos y zapateos y en la expresión propia de la danza es por ello que el resultado alcanzado nos permite concluir que este grupo de estudiantes es muy fácil que puedan llegar a un 100 % ya que su nivel de bueno y muy bueno están muy próximos para poder lograrlo.

Cuarta: A partir de los resultados alcanzados podemos afirmar que la hipótesis planteada sobre la dimensión de velocidad es válida por los siguientes resultados encontrados en los alumnos del IV ciclo teniendo un 35% se encuentra en el nivel Bueno mientras que un 20% ha alcanzado el nivel Medio, un 40% se ubicó en el nivel bajo y un 5% en el nivel Muy Bajo, podemos afirmar que el promedio hacia arriba es de un 55% y hacia abajo un 45 %, esto nos dice que a los estudiantes están en proceso de aprendizaje donde van a mejorar su velocidad y así poder alcanzar el 100% para que puedan desplazarse sobre el escenario y poder mantener su velocidad de inicio a fin , ya que el huaylarsh moderno por su propia característica su velocidad es bien acelerada desde los pasos hasta en los zapateos, es por ello que su vestimenta en la parte inferior del danzante es liviana en ambos sexos para que así ellos muestren una puesta en escena

en donde con los pasos, zapateos y su propia expresión representen el mensaje de la danza. Pero también el resultado alcanzado nos muestra que ese 45% que está en un nivel Bajo y Muy Bajo es preocupante puede ser por sobrepeso o por otro problema de salud y esto limita mucho poder alcanzar un buen nivel de velocidad, esto para evitar las subidas y bajadas en el escenario y se note una gran diferencia entre los mismos estudiantes al interpretar el huaylarsh moderno.

Quinta: A partir de los resultados alcanzados podemos afirmar que la hipótesis planteada sobre la variable de cualidades básicas es válida por los siguientes resultados encontrados en los alumnos del IV ciclo teniendo un 25% se encuentra en el nivel Bueno mientras que un 45% ha alcanzado el nivel Medio, un 25% se ubicó en el nivel bajo y un 5% en el nivel Muy Bajo. Esto nos puede afirmar que los estudiantes se encuentran en un nivel del 70% en donde ellos tienen conocimiento y valoran la importancia que tienen las cualidades básicas para que puedan ejecutar el huaylarsh moderno ya que esta danza por lo general tiene un gran desgaste físico de inicio a fin, por otro lado tenemos un 30% que están en proceso de mejorar sus cualidades básicas ya que todavía tienen varios ciclos por delante en donde puedan adquirir y mejorarlo, y por último los estudiantes puedan llegar a una 100% para rendir un excelente nivel en la ejecución de las danzas.

## Capítulo VI. Recomendaciones

- 1) A la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”, debe de plantear y organizarse en la contratación de docentes especializados en las danzas que se van a llevar en el año académico, mediante una evaluación donde se pueda apreciar su método de enseñanza y el nivel de profesionalismo que debe de tener para llevar dicha danza en el ciclo académico, a la vez mejorar su examen de ingreso para los estudiantes, ver su salud o hacerle un seguimiento después del ingreso, tener cursos o áreas de nutrición y psicología gratuito al alcance de todos los estudiantes, y facilitar horarios fuera de los cursos académicos para que así no se perjudiquen en sus notas.
- 2) A los profesores de talleres de danza, tienen que estar aptos para la elaboración de dicha materia, tener una buena condición física, tener conocimiento en el calentamiento ya que podemos observar por los resultados que los estudiantes tienen algunas dificultades para lograr mantener la resistencia, fuerza y velocidad en la danza del huaylarsh moderno.
- 3) A los estudiantes del IV ciclo se sugiere que investiguen sobre la danza, distingan los detalles para la ejecución, que observen bien como se realiza un buen calentamiento para mejorar su resistencia, fuerza y velocidad para poder evitar tener lesiones a futuro y que cuiden su salud como el sobrepeso u otras enfermedades ya que eso puede ser un gran factor que limite mucho la ejecución de la danza y baje mucho su rendimiento artístico.
- 4) A los estudiantes que se mantenga permanentemente el ritmo de la resistencia, fuerza y velocidad al momento de ejecutar todas las danzas y que se haga siempre una preparación física previa a la ejecución de las danzas para que así estimulen al estudiante en no perder estos 3 elementos importantes en la ejecución danzaría.

- 5) A los instructores, directores de las compañías de huaylarsh moderno tienen que tener conocimiento sobre las cualidades básicas para que sus integrantes puedan rendir en un escenario, y así poder mejorar en su resistencia, fuerza y velocidad ya que en esta danza es muy necesario por el gran desgaste físico y más aún si lo ejecutan en los concursos de provincia que organizan los diferentes pueblos.

## Referencias

Castañera M. & Camerino O. (2001) *La Educación Física en la enseñanza Primaria* (4nd ed.). Barcelona - España

Centro de documentación y archivo audiovisual ENSFJMA (2005)  
<http://centrodocumentacionarchivoaudiovisal.blogspot.com/2014/05/agripina-castro-aguilar-cusi-urpi.html>

Cooper K., (1968) *test de cooper*. Editorial Bantan Books. Estados Unidos

Díaz E., (2017) Programa de acondicionamiento físico para fortalecer la condición física de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la Universidad Alas Peruanas, 2017. Lima – Peru

Espinosa, A. & Vidanes, J. (1991) *La nueva ordenación de la Educación Infantil*. Madrid - España.

Guañuna V. & Meza V, (2012). Estudio de las capacidades físicas que intervienen en el entrenamiento deportivo de la disciplina del futbol en la categoría sub 16 de las ligas cantonales de la provincia de Imbabura durante el año del 2012. Recuperado de  
<http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/1450>

Heinemann K., (2003). *Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte*. Editorial Paidotribo. Barcelona – España

Hernández R., Fernández C., & Baptista M., (2014). *Metodología de la investigación* (6ta ed.). México

Hurtado de barrera J. (2000). *Metodología de la investigación holística*. (3era ed.)  
Caracas: fundación SYPAL.

Muñoz D., (2009). Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesión práctica. Buenos Aires – Argentina

Porta, J. (1988). Las capacidades físicas básicas. Barcelona - España

Rosales G., (2016) La competencia motora y el rendimiento físico en jugadoras de fútbol de nivel competitivo del club deportivo la cantuta – Lima, Peru

Salazar A., (2013). *Incidencia de los conocimientos metodológicos en el desarrollo de las capacidades físicas*. Recuperado de <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/1659/1/Incidencia%20de%20los%20conocimientos%20metodol%C3%B3gicos%20en%20el%20desarrollo%20de%20las%20capacidades%20f%C3%ADsicas.pdf>

Soto D. (2015). Las capacidades físicas y su incidencia en la danza y baile contemporáneo en la sección de danza de la universidad nacional de Loja. Loja – Ecuador

Vara A. (2008). Manual de Investigación Empresarial Aplicada. Lima

Velásquez O., (2008) “El diagnóstico del nivel del desarrollo en las capacidades físicas básicas de los futbolistas de la primera división de la Liga Distrital de Puno en el 2008”. Puno - Peru

Vinuesa M. & Vinuesa I., (2016) *Conceptos y métodos para el entrenamiento físico* Recuperado por [https://publicaciones.defensa.gob.es/media/downloadable/files/links/c/o/conceptos-y-m\\_todos-para-el-entrenamiento-f\\_sico.pdf](https://publicaciones.defensa.gob.es/media/downloadable/files/links/c/o/conceptos-y-m_todos-para-el-entrenamiento-f_sico.pdf)

## Apéndice

### Apéndice 01.- Matriz de Consistencia

Nombre del estudiante: Baldeón Navarro Kevin Jean Pierre

Título: Nivel de cualidades básicas para la ejecución en la práctica del huaylarsh moderno en estudiantes del IV Ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	TIPO DE DISEÑO Y ESTUDIO	POBLACION Y MUESTRA	TECNICA DE INSTRUMENTO
PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS GENERAL	Tipo: Cuantitativo	POBLACION	TECNICA
¿Cuál es el nivel de Cualidades Básicas para la ejecución en la práctica del Huaylarsh moderno en estudiantes del IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”?	Evaluar el nivel de Cualidades Básicas para la ejecución en la práctica del Huaylarsh moderno en estudiantes del IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”.	Existe un nivel de cualidades básicas para la ejecución en la práctica del huaylarsh moderno en estudiantes del IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”.	Nivel: Descriptivo  Diseño: El diseño de investigación es No Experimental, Transversal y Descriptivo.	La población constituida por 20 estudiantes del IV ciclo de la ENSFJMA, en el distrito de Lince. Por lo tanto, siendo una población menor al mínimo sugerido para realizar métodos de muestreo y en	Observación
PROBLEMAS ESPECIFICOS	OBJETIVOS ESPECIFICOS	HIPOTESIS ESPECIFICOS	Diagrama:		INSTRUMENTOS

<p>a. ¿Cuál es el nivel de Resistencia para la ejecución en la práctica del Huaylarsh moderno en estudiantes del IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”?</p> <p>b. ¿Cuál es el nivel de Fuerza para la ejecución en la práctica del Huaylarsh moderno en estudiantes del IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”?</p> <p>c. ¿Cuál es el nivel de Velocidad para la ejecución en la práctica del Huaylarsh moderno en estudiantes del IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”?</p>	<p>a. Evaluar el nivel de Resistencia para la ejecución en la práctica del Huaylarsh moderno en estudiantes del IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”.</p> <p>b. Evaluar el nivel de Fuerza para la ejecución en la práctica del Huaylarsh moderno en estudiantes del IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”.</p> <p>c. Evaluar el nivel de Velocidad para la ejecución en la práctica del Huaylarsh moderno en estudiantes del IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”.</p>	<p>a. Existe un nivel de resistencia para la ejecución en la práctica del huaylarsh moderno en estudiantes del IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”.</p> <p>b. Existe un nivel de fuerza para la ejecución en la práctica del huaylarsh moderno en estudiantes del IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”.</p> <p>c. Existe un nivel de velocidad para la ejecución en la práctica del huaylarsh moderno en estudiantes del IV ciclo de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”.</p>	<p>O ---→ V</p> <p>O= Observación o Medición</p> <p>V= Variable</p>	<p>virtud de evitar margen de error, el estudio contemplará la población total</p>	<p>Guía de observación</p>
---	--	---	---	--	----------------------------

## Apéndice 02.- Instrumentos de Recolección de Datos

### GUÍA DE OBSERVACIÓN PARA MEDIR EL NIVEL DE CUALIDADES BÁSICAS

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: **Masculino**

- Los estudiantes que serán evaluados deberán realizar el calentamiento respectivo antes de la ejecución de los test. De igual manera deberán realizar rutina de estiramiento al término de la actividad.
- La evaluación requerirá la organización en pares para llevar una correcta valoración.
- Cada ítem tendrá una duración de un minuto en el cual el estudiante deberá realizar la mayor cantidad de ejercicios. Marcar con un aspa la valoración alcanzada
- Las guías de observación son diferenciadas según el sexo biológico del estudiante

N°	Test	Ítems	Valoración				
			Muy bajo	Bajo	Medio	Bueno	Excelente
1	Sentadillas	En posición erguida con las piernas separadas en relación a la distancia de los hombros, extender los brazos hacia el frente y realizar una semi-flexión en un ángulo de 90°. Las rodillas no pueden traspasar la distancia de las puntas de los pies.	20 o menos	25 -35	36 - 49	50 - 59	60 a más
2	Flexiones de Brazo	En posición decúbito ventral con los pies en relación a la distancia de los hombros, elevar y bajar el cuerpo apoyando su peso sobre los brazos y tocando con el pecho el puño de un compañero que la ha de colocar en el piso. Si el estudiante se cansa y decide detenerse un momento deberá quedar con el cuerpo elevado hasta que retome el test.	15 o menos	16 - 23	24 - 30	31 - 39	40 a más
3	Abdominales	En posición supina, las piernas juntas y semi-flexionadas, la cabeza alineada con la columna vertebral y los pies en relación a la distancia de los hombros; elevar el dorso y con los brazos extendidos hacia adelante para rozar las rodillas en cada elevación. Para iniciar la actividad un compañero deberá colocar su puño en el piso a la altura de su espalda para evitar que durante la evaluación el participante toque el piso mientras realiza los abdominales.	20 o menos	21 -34	35 - 44	45 - 59	60 a más
4	Burpees	En posición decúbito dorsal realizar una flexión de brazos seguida de un salto para lo cual se elevará sin apoyar las rodillas en el piso para elevarse y dar una palmada en el aire y así sucesivamente.	20 o menos	21 -34	35 - 44	45 - 59	60 a más
5	Fuerza Lumbar	Colocado en posición decúbito dorsal y con las manos a los lados de la cabeza, levantar el dorso a una altura de 30 cm aprox. De no lograr la altura no se ha de contar como actividad realizada.	25 o menos	25 -35	36 - 49	50 - 59	60 a más
6	Puesta en acción	Delimitar una distancia de 20 m por dos líneas y recorrerlos a la máxima velocidad posible	3”5	3”3	3”	2”7	2”3

7	Velocidad máxima	Delimitar 40 m con tres paralelas: una al inicio, otra a los 20 m y la última a los 40 m. Correr los primeros 20 m y utilizar su máxima velocidad en el último tramo.	5"9	5"5	5"2	4"8	4"5
---	------------------	---	-----	-----	-----	-----	-----

## GUÍA DE OBSERVACIÓN PARA MEDIR EL NIVEL DE CUALIDADES BÁSICAS

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: **Femenino**

- Los estudiantes que serán evaluados deberán realizar el calentamiento respectivo antes de la ejecución de los test. De igual manera deberán realizar rutina de estiramiento al término de la actividad.
- La evaluación requerirá la organización en pares para llevar una correcta valoración.
- Cada ítem tendrá una duración de un minuto en el cuál el estudiante deberá realizar la mayor cantidad de ejercicios. Marcar con un aspa la valoración alcanzada
- Las guías de observación son diferenciadas según el sexo biológico del estudiante

N°	Test	Ítems	Valoración				
			Muy bajo	Bajo	Medio	Bueno	Excelente
1	Sentadillas	En posición erguida con las piernas separadas en relación a la distancia de los hombros, extender los brazos hacia el frente y realizar una semi-flexión en un ángulo de 90°. Las rodillas no pueden traspasar la distancia de las puntas de los pies.	20 o menos	20 -30	31 - 44	45 - 54	55 a más
2	Flexiones de Brazo	En posición decúbito ventral con los pies en relación a la distancia de los hombros, elevar y bajar el cuerpo apoyando su peso sobre los brazos y tocando con el pecho el puño de un compañero que la ha de colocar en el piso. Si el estudiante se cansa y decide detenerse un momento deberá quedar con el cuerpo elevado hasta que retome el test.	15 o menos	16 - 23	24 - 30	31 - 39	40 a más
3	Abdominales	En posición supina, las piernas juntas y semi-flexionada, la cabeza alineada con la columna vertebral y los pies en relación a la distancia de los hombros; elevar el dorso y con los brazos extendidos hacia adelante para rozar las rodillas en cada elevación. Para iniciar la actividad un compañero deberá colocar su puño en el piso a la altura de su espalda para evitar que durante la evaluación el participante toque el piso mientras realiza los abdominales.	20 o menos	21 -30	30 - 39	40 - 49	50 a más
4	Burpees	En posición decúbito dorsal realizar una flexión de brazos seguida de un salto para lo cual se elevará sin apoyar las rodillas en el piso para elevarse y dar una palmada en el aire y así sucesivamente.	20 o menos	21 -30	30 - 39	40 - 49	50 a más
5	Fuerza Lumbar	Colocado en posición decúbito dorsal y con las manos a los lados de la cabeza, levantar el dorso a una altura de 30 cm aprox. De no lograr la altura no se ha de contar como actividad realizada.	20 o menos	20 -30	31 - 44	45 - 54	55 a más
6	Puesta en acción	Delimitar una distancia de 20 m por dos líneas y recorrerlos a la máxima velocidad posible	3''5	3''3	3''	2''7	2''3

7	Velocidad máxima	Delimitar 40 m con tres paralelas: una al inicio, otra a los 20 m y la última a los 40 m. Correr los primeros 20 m y utilizar su máxima velocidad en el último tramo.	5"9	5"5	5"2	4"8	4"5
---	------------------	---	-----	-----	-----	-----	-----

### Apéndice 03.- Constancia de Validación por Juicio de Expertos

#### Ficha de juicio de expertos

Certificado de Validez de Contenido del instrumento que mide el Nivel de Cualidades Básicas en la práctica del Huaylarsh en estudiantes del II ciclo de la ENSFJMA, en el distrito de Lince, Lima 2019

Dimensiones	Ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
Dimensión 1: Resistencia	1. Sentadillas	✓		✓		✓		
	2. Flexiones de Brazos	✓		✓		✓		
Dimensión 2: Fuerza	3. Abdominales	✓		✓		✓		
	4. Burpees	✓		✓		✓		
	5. Fuerza lumbar	✓		✓		✓		
Dimensión 3: Velocidad	6. Puesta en acción	✓		✓		✓		
	7. Velocidad máxima	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Se hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad:    **Aplicable [X]**    **Aplicable después de corregir [ ]**    **No aplicable [ ]**

Apellidos y nombres del Juez Validador. Dr/ Mg/ Lic.: Lic. Salinas Nava Joanzinho Jasimor DNI 44471231

Especialidad del Validador: Educación Artística mención Danza    Fecha: 27-11-2019

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

  
Firma del Experto Informante

### Ficha de juicio de expertos

Certificado de Validez de Contenido del instrumento que mide el Nivel de Cualidades Básicas en la práctica del Huaylarsh en estudiantes del II ciclo de la ENSFJMA, en el distrito de Lince, Lima 2019

Dimensiones	Ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
Dimensión 1: Resistencia	1. Sentadillas	✓		✓		✓		
	2. Flexiones de Brazos	✓		✓		✓		
Dimensión 2: Fuerza	3. Abdominales	✓		✓		✓		
	4. Burpees	✓		✓		✓		
	5. Fuerza lumbar	✓		✓		✓		
Dimensión 3: Velocidad	6. Puesta en acción	✓		✓		✓		
	7. Velocidad máxima	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Hay Suficiencia

Opinión de aplicabilidad:    **Aplicable [X]**    **Aplicable después de corregir [ ]**    **No aplicable [ ]**

Apellidos y nombres del Juez Validador. Dr/ Mg/ Lic.: Lic. José Mauricio Sánchez    DNI 08025801

Especialidad del Validador: Lic. en Educación Física    Fecha: \_\_\_\_\_

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

  
Firma del Experto Informante

José F. Mauricio Sánchez  
Licenciado en Educación

**Ficha de juicio de expertos**

Certificado de Validez de Contenido del instrumento que mide el Nivel de Cualidades Básicas en la práctica del Huaylarsh en estudiantes del II ciclo de la ENSFJMA, en el distrito de Lince, Lima 2019

Dimensiones	Ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
Dimensión 1: Resistencia	1. Sentadillas	✓		✓		✓		
	2. Flexiones de Brazos	✓		✓		✓		
Dimensión 2: Fuerza	3. Abdominales	✓		✓		✓		
	4. Burpees	✓		✓		✓		
	5. Fuerza lumbar	✓		✓		✓		
Dimensión 3: Velocidad	6. Puesta en acción	✓		✓		✓		
	7. Velocidad máxima	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Hay Suficiencia

Opinión de aplicabilidad:    **Aplicable**     **Aplicable después de corregir**     **No aplicable**

Apellidos y nombres del Juez Validador. Dr/ Mg/ Lic.: DWILMO GUTARA TUNAN    DNI 04000789

Especialidad del Validador: Dr. en Educación    Fecha: 26/11/19

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



**Firma del Experto Informante**

### Apéndice 04.- Análisis de Normalidad

Instrumento de Observación de Cualidades Básicas	Dimensiones	Test Indicador	Baremos – hombres					
			Muy bajo	Bajo	Medio	Bueno	Excelente	
Conjunto de test que nos ayudan a evaluar el nivel de Cualidades Básicas (Manuel Vinuesa Lope e Ignacio Vinuesa Jiménez, 2016)	Resistencia	Sentadillas	20 o menos	25 -35	36 - 49	50 - 59	60 a más	Escala Cualitativa Ordinal  Rango de puntuación final: 0 - 28  Rango de puntuación por dimensiones:  D1: 0 -34 D2: 0 -16 D3: 0 -28
		Flexiones de Brazos	15 o menos	16 - 23	24 - 30	31 - 39	40 a más	
	Fuerza	Abdominales	20 o menos	21 -34	35 - 44	45 - 59	60 a más	
		Burpees	20 o menos	21 -34	35 - 44	45 - 59	60 a más	
		Fuerza lumbar	25 o menos	25 -35	36 - 49	50 - 59	60 a más	
	Velocidad	Puesta en acción	3”5	3”3	3”	2”7	2”3	
		Velocidad máxima	5”9	5”5	5”2	4”8	4”5	

Instrumento de Observación de Cualidades Básicas	Dimensiones	Test Indicador	Baremos - mujeres				
			Muy bajo	Bajo	Medio	Bueno	Excelente
Conjunto de test que nos ayudan a evaluar el nivel de Cualidades Básicas (Manuel Vinuesa Lope e Ignacio Vinuesa Jiménez, 2016)	Resistencia	Sentadillas	20 o menos	20 -30	31 - 44	45 - 54	55 a más
		Flexiones de Brazos	15 o menos	16 - 23	24 - 30	31 - 39	40 a más
	Fuerza	Abdominales	20 o menos	21 -30	30 - 39	40 - 49	50 a más
		Burpees	20 o menos	21 -30	30 - 39	40 - 49	50 a más
		Fuerza lumbar	20 o menos	20 -30	31 - 44	45 - 54	55 a más
	Velocidad	Puesta en acción	3"5	3"3	3"	2"7	2"3
Velocidad máxima		5"9	5"5	5"2	4"8	4"5	

**Apéndice 05.- Constancia de Autorización para Aplicación del Instrumento.**

**CARTA DE PRESENTACIÓN**

Directora de la Escuela Nacional Superior de Folklore José María Arguedas

Lic. Tania Anaya Figueroa

Presente

**Asunto: Aplicación de Instrumento de**

**Observación**

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del Programa Académico de Educación Artística de con mención en Danza Folclórica de la Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”, con sede en Lince, promoción 2019-II, solicito a su despacho el permiso para poder aplicar el Instrumento de Observación con el cual se ha de recoger la información necesaria para poder desarrollar la investigación que me permita obtener la Licenciatura.

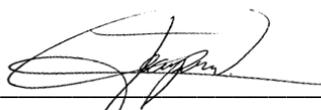
El título de mi proyecto de investigación es: NIVEL DE CUALIDADES BÁSICAS PARA LA EJECUCION EN LA PRÁCTICA DEL HUAYLARSH MODERNO EN ESTUDIANTES DEL IV CICLO DE LA ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE FOLKLORE “JOSÉ MARÍA ARGUEDAS” y siendo imprescindible contar con su aprobación como docente especializada y Directora General para poder aplicar el instrumento en mención, recurro ante usted, y su connotada experiencia en temas educativos.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de Operacionalización de las variables.
- Guía de Observación.

Expresándole mis más sinceros sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



---

**Kevin Baldeón Navarro**

**DNI: 72430663**