

ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE FOLKLORE

JOSÉ MARÍA ARGUEDAS

Carrera de Educación Artística



Título

La condición física en el aprendizaje de la marinera norteña en los estudiantes de los talleres de la UPCH

INFORME DE TESIS

**Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Artística,
Especialidad Folklore, mención Danza**

AUTOR

Bach. Johan Kenneth Vargas Rodríguez (ORCID:0009-0008-7290-0784)

ASESORA

Dra. Carmen María Astocondor Gonzáles (ORCID: 0000-0002-9702-995)

Lima-Perú

2024

Dedicatoria

A mi hijo Rafael y a mi esposa Geraldine, mi mayor inspiración hacia mi crecimiento personal y profesional.

A mis padres Ana María y Nicanor, a mi hermano Erick, ejemplo de coraje, constancia , ternura, por inspirar mi vida y ser el cimiento para la construcción de mi etapa profesional.

Agradecimiento

Agradezco a Dios, por hacer posible este sueño.

A la Escuela Nacional Superior de Folklore José María Arguedas por la formación profesional recibida.

Doy gracias a quienes contribuyeron con sus orientaciones y experiencia: Mi asesora, la Dra. Carmen Astocondor, Ana Polo, Mg. Daniel Díaz, Mg. Edwin Linares.

A mis colegas y amigos Manuel Espinoza, Eisele Bartra, Segundo Bances, Luis Misiyauri y Sara Montesinos, por su profesionalismo y apoyo constante.

Índice

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice	vi
Resumen	viii
Abstract.....	9
I. Introducción.....	10
1.1. Descripción del problema.....	10
1.2. Antecedentes.....	14
1.2.2 Antecedentes nacionales.....	17
1.3 Teorías y conceptos	20
1.3.2 Aprendizaje de la Marinera norteña	24
1.3.3 Estructura coreográfica.....	26
1.3.4 Movimientos corporales	27
1.4 Objetivos.....	27
1.4.1 Objetivo general.....	27
1.4.2. Objetivos específicos	27
II: Metodología de la Investigación.....	28
2.1. Diseño de la investigación	28

2.2.1	Criterios de inclusión y exclusión.....	30
2.2.2	Selección de la muestra	30
2.3.2	Validez y confiabilidad	32
2.4	Variables y operacionalización	33
2.4.1	Variables	33
2.4.2	Estrategia de análisis de datos	34
2.4.3	Aspectos éticos	34
III:	Resultados.....	35
IV:	Discusión	50
	Conclusiones	55
	Recomendaciones	57
	Referencias	58
	Apéndice	61

Índice de Tablas

Tabla 1: Población

Tabla 2: Muestra

Tabla 3: Ficha técnica del instrumento

Tabla 4: Valoración de juicio de expertos

Tabla 5: Coeficiente de confiabilidad: Alfa de Cronbach

Tabla 6: Distribución de frecuencia y porcentajes por género de la población de estudiantes

Tabla 7: Distribución de frecuencia y porcentajes del género de los estudiantes por rango de edades.

Tabla 8: Distribución de frecuencia y porcentajes del género de los estudiantes por rango de tiempos de aprendizaje.

Tabla 9: Distribución de frecuencia y porcentajes del género de los estudiantes por rango de edades.

Tabla 10: Niveles de distribución de la condición física

Tabla 11: Niveles de distribución de la condición física y rango de tiempos de aprendizaje

Tabla 12: Niveles de distribución de la dimensión fuerza

Tabla 13: Niveles de distribución de la dimensión fuerza y rango de tiempos de aprendizaje

Tabla 14: Niveles de distribución de la dimensión resistencia

Tabla 15: Niveles de distribución de la dimensión resistencia y rango de tiempos de aprendizaje

Tabla 16: Niveles de distribución de la dimensión velocidad

Tabla 17: Niveles de distribución de la dimensión velocidad

Tabla 18: Niveles de distribución de la dimensión flexibilidad

Tabla 19: Niveles de distribución de la dimensión flexibilidad y rango de tiempos de aprendizaje

Índice de figuras

Figura 1 *Distribución por género de la población de estudiantes*

Figura 2 *Rango de edades por género*

Figura 3 *Rango de tiempos de aprendizaje*

Figura 4 *Rango de edades*

Figura 5 *Condición física*

Figura 6 *Tiempos de aprendizaje*

Figura 7 *Dimensión fuerza*

Figura 8 *Tiempos de aprendizaje*

Figura 9 *Dimensión resistencia*

Figura 10 *Tiempos de aprendizaje*

Figura 11 *Dimensión velocidad*

Figura 12 *Dimensión velocidad en tiempos de aprendizaje*

Figura 13 *Flexibilidad en el nivel básico*

Figura 14 *Dimensión flexibilidad y rangos*

Resumen

La presente investigación, titulada: La condición física en el aprendizaje de la marinera norteña en los estudiantes de los talleres artísticos de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH), tuvo como objetivo describir cómo la condición física afecta el aprendizaje de la marinera norteña entre sus estudiantes.

El estudio es de enfoque cuantitativo con alcance descriptivo en el cual se tuvo como muestra la cantidad de 50 estudiantes. En cuanto al instrumento aplicado fue una guía de observación de actividades físicas con lo cual se pudieron describir los resultados para analizar la condición física en cuatro dimensiones: Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad observándose que la condición física para el aprendizaje de la marinera norteña en el grupo observado no es adecuada, ya que el 64% de los estudiantes no poseen las condiciones físicas necesarias para un aprendizaje dinámico de la danza. En particular, el 40% de los estudiantes se encuentran en un nivel intermedio, el 24% en un nivel básico en tanto solo el 36% cuentan con un nivel adecuado para la práctica de la danza, lo cual que es necesario para un aprendizaje óptimo de la marinera norteña.

La tesis concluyó que la mayoría de los estudiantes de los talleres complementarios artísticos de la UPCH no cuentan con una condición física adecuada para el aprendizaje de la marinera norteña, destacando deficiencias significativas en su flexibilidad y resistencia.

Palabras clave: Condición física, marinera norteña, danza, aprendizaje, folklore.

Abstract

The present research, titled: The physical condition in the learning of the northern marinera in the students of the artistic workshops of the Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH), aimed to describe how physical condition affects the learning of the northern marinera among its students.

The study has a quantitative approach with a descriptive scope in which the number of 50 students was taken as a sample. Regarding the instrument applied, it was an observation guide of physical activities with which the results could be described to analyze the physical condition in four dimensions: Resistance, strength, speed and flexibility, observing that the physical condition for learning of the northern sailor in The observed group is not adequate, since 64% of the students do not have the necessary physical conditions for dynamic learning of dance. In particular, 40% of the students are at an intermediate level, 24% at a basic level, while only 36% have an adequate level for the practice of dance, which is necessary for optimal learning of the northern sailor.

The thesis concluded that the majority of students in the complementary artistic workshops of the UPCH do not have an adequate physical condition for learning northern seamanship, highlighting significant deficiencies in their flexibility and resistance.

Keywords: Physical condition, northern sailor, dance, learning, folklore.

I. Introducción

1.1. Descripción del problema

En la actualidad se puede observar con mucha preocupación el uso de la técnica y la práctica secuencial como base para la preparación de las condiciones físicas de un estudiante de marinera norteña (Vargas, 2009), se podría decir que hay una importante ausencia de los conocimientos básicos en la preparación de las condiciones físicas de los estudiantes de marinera norteña. La técnica y la práctica secuencial son fundamentales para la preparación de las condiciones físicas de un estudiante de marinera norteña, danza tradicional peruana que exige habilidades específicas y una preparación física adecuada.

Por otro lado, el aprendizaje motor es un proceso fundamental en la adquisición y perfeccionamiento de habilidades físicas y coordinativas, tiene una significativa repercusión en el rendimiento de diversas actividades, incluyendo la danza como la marinera norteña. Le Boulch (1997), refiere que “el aprendizaje motor es el esfuerzo para adquirir el conocimiento del proceso de ejecución de funciones físicas y mentales, que cuando se realizan correctamente y en forma repetitivas empieza a mejorar las condiciones físicas lo cual permite que el cuerpo tenga un mejor rendimiento con una mayor capacidad corporal y un menor esfuerzo para realizar los movimientos”. En resumen, el aprendizaje motor es crucial para el desarrollo de habilidades en la marinera norteña y otras actividades físicas. Su impacto se manifiesta en la mejora del rendimiento técnico, la reducción de riesgos de lesión, el aumento de la confianza y autonomía y el desarrollo físico y artístico.

La condición física es otro componente esencial en el aprendizaje y ejecución de habilidades motrices, incluidas las actividades artísticas como la marinera norteña. La condición física se refiere al estado general de salud y capacidad física de un individuo, que

incluye fuerza, resistencia, flexibilidad y agilidad. Así, Dietrich (2001) señala: “La condición física se basa en el desarrollo del organismo y los músculos y están relacionadas con las capacidades que estas exigen como la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, capacidades que demanda energía” (p. 101). La condición física tiene una dependencia del correcto funcionamiento del sistema nervioso, pues envía las órdenes para las acciones en cada una de las capacidades físicas.

Una de las principales causas del problema del desarrollo de la condición física, es que existe muy pocos profesionales que conozcan o estén especializados en la preparación de las condiciones físicas para la marinera norteña, existen docentes aficionados que enseñan el baile nacional de forma empírica, que no saben que se debe desarrollar como un entrenamiento independiente y no a través del trabajo técnico y la práctica secuencial; problemática muy notoria en muchos talleres y academias dedicadas a la enseñanza de la marinera norteña.

Por eso, es alarmante la poca preocupación sobre el conocimiento que tienen los instructores o mal llamados profesores hacia esta preparación, y con esto el poco valor que le brindan a la condición física dentro de nuestra marinera norteña en todo el país y el mundo; muchos de los docentes y estudiantes siguen dejando de lado su importancia para su aprendizaje y desarrollo artístico o solo lo han trabajado y lo siguen trabajando de una forma empírica.

La consecuencia del trabajo desinformado o empírico indica que los estudiantes de marinera norteña no podrán tener un mejor rendimiento físico, también existiría una alta probabilidad de sufrir lesiones con el tiempo y al final no lograrán mejorar su aprendizaje así mismo su calidad artística.

En el mundo actual entre distintas disciplinas artísticas como son las danzas folclóricas, su forma de ejecución se ha vuelto cada vez más exigente, como es el caso de la marinera norteña. Se sabe que hay escuelas internacionales que han realizados estudios sobre la preparación de la condición física y el entrenamiento técnico de la danza folclórica, en forma independiente, en cambio en nuestro país no se encontró ningún estudio de este tipo.

En Latinoamérica, se conoce que en México los practicantes de danzas folclóricas realizan el entrenamiento técnico y la preparación de las condiciones físicas de una manera sistemática y paralela. Este proceso los ha llevado a posicionarse a nivel latinoamericano como uno de los países con mejor calidad dancística, de igual manera se puede mencionar a los países como: Brasil, Venezuela y Cuba, pero aún son pocos los talleres y escuelas que trabajan de manera paralela tanto el aspecto técnico como la preparación de la condición física.

En forma concreta, realizando una preparación de las condiciones físicas para la danza, nos daría un menor tiempo de trabajo, también habría menos esfuerzo en los ensayos, pues se trabajaría mediante un correcto proceso que harían que los objetivos se logren en menos tiempo, también ayudará a reducir y prevenir lesiones, pues siempre están presentes en una actividad física (Vargas, 2009).

La marinera norteña involucra una variedad de movimientos técnicos y pasos específicos que requieren habilidad y precisión. Los principiantes pueden encontrar difícil coordinar los movimientos con la música y mantener la elegancia requerida, por ello, es necesario implementar una enseñanza gradual y descomponer la danza en secuencias más manejables para ayudar a los estudiantes a aprender los pasos y movimientos progresivamente. Además,

la práctica repetitiva y la retroalimentación constante son clave para mejorar la técnica.

En los talleres complementarios artísticos de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, se evidencia que no toman en cuenta la preparación de la condición física en el aprendizaje de la marinera norteña, pues solo se trabaja la parte técnica.

Se tiene como referente a algunos maestros como Víctor “Chino” Calderón y Carlos Aguilar, que, dentro de su experiencia como docentes de educación física, han ido implementando dentro de su rutina de entrenamiento diferentes ejercicios para optimizar el rendimiento físico en la marinera norteña, esto en referencia a los años 80, muchos docentes en la actualidad aplican estos ejercicios sin ningún conocimiento previo.

Si este problema persiste se corre el riesgo que se siga enseñando de forma empírica y no se conozca sobre importancia de la preparación de la condición física, la cual deberían realizar los profesores con sus estudiantes de marinera norteña y más aún, perder el interés en dicha manifestación cultural.

Lo referido en el párrafo anterior nos llevó a sostener la necesidad de proponer un análisis sobre las condiciones físicas en los talleres complementarios artísticos de la UPCH, en el aprendizaje de la marinera norteña, que consiste en brindar información sobre las condiciones físicas que tienen los estudiantes y así poder proponer un programa de acondicionamiento físico para mejorar su entrenamiento y su rendimiento artístico.

En la actualidad no existe ningún programa sistematizado en nuestro país para la preparación de las condiciones físicas para el aprendizaje de la marinera norteña, y eso hace que cada docente utilice su experiencia y sus pocos conocimientos cuando brinda sus enseñanzas sobre la marinera norteña. Por tanto, es de vital importancia conocer las

condiciones físicas en los estudiantes que ejecutan la marinera norteña, en ese sentido como investigador planteo la siguiente interrogante: ¿Las condiciones físicas son fundamentales para el aprendizaje de la marinera norteña en los estudiantes?

1.2. Antecedentes

1.2.1 Antecedentes internacionales

-Vidal, Salcedo y Escobar (2023) sustentaron en la fundación universitaria los libertadores de Bogotá, la tesis para lograr el título de especialista en pedagogía de la Lúdica titulada “Fortalecimiento de las capacidades físicas en estudiantes de la institución educativa José Antonio Galán”.

El estudio tuvo como objetivo implementar un proyecto pedagógico, a través del juego recreativo para fortalecer las capacidades físicas en 23 estudiantes del grado séptimo en la institución educativa José Antonio Galán de la ciudad de Cali, departamento de Valle del Cauca. Con este fin, surgió la pregunta de investigación: ¿Cómo fortalecer las capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad), en estudiantes del grado séptimo en la institución educativa José Antonio Galán?

Este proyecto fue importante para estudiantes y docentes porque, para los primeros, busca mantener el buen estado físico, potencializando y fortaleciendo sus capacidades físicas que tiene una incidencia positiva en el buen desempeño académico de los mismos, al mantener oxigenado el cerebro.

Para los docentes, permite tener una estrategia adicional a la clase magistral para llegar a los estudiantes a través del juego y con ello motivarlos a aprender manteniendo su atención. Así lo muestran diferentes estudios internacionales y nacionales que soportaron el

proyecto y propusieron que es importante iniciar el fortalecimiento de estas capacidades físicas a temprana edad para fomentar hábitos saludables en los niños, adolescentes y posterior a ello, en los adultos.

-Villalba (2022) sustentó en la universidad de Cuenca, la tesis para lograr el grado de licenciado titulada “Flexibilidad en Cheerleaders de nivel III de la academia Nova Cheer and Dance de la ciudad de Cuenca - Ecuador”.

Tuvo como objetivo evaluar la flexibilidad pre y post aplicación del programa entrenamiento de Bompa, adaptado a los Cheerleaders nivel III de la academia “Nova Cheer and Dance”. El estudio fue de tipo cuasi experimental y tuvo una primera etapa, evaluación de la capacidad física flexibilidad mediante un pre test, direccionado a los deportistas que formaron parte de la muestra; esta intervención se realizó de manera presencial dos días a la semana con una duración de treinta minutos y por un periodo de cuatro meses, con actividades programadas dentro del programa de entrenamiento de Bompa y haciendo énfasis en la deficiencias detectadas en el pre test; posteriormente se desarrolló el pos test, finalmente se realizó un análisis comparativo entre el pre test y pos test. Los resultados que se obtuvieron en el pre test de la flexibilidad denotaron que el 50% tiene un rango de flexibilidad insuficiente y el 50% restante equivale a un rango aceptable que corresponde al promedio general; mientras que el promedio general del rango de flexibilidad del pos test ascendió a 60% de los participantes mantienen un rango aceptable y el 40% alcanzó la excelencia en lo que respecta a la valoración de la flexibilidad.

En conclusión, el programa de entrenamiento de Bompa orientado a trabajar la capacidad física flexibilidad en Cheerleaders de nivel III, fue eficaz más aún si se desarrollara de forma sistemática y ordenada basado en los resultados de un pre test.

Finalmente, se recomienda iniciar la evaluación de la flexibilidad en deportistas que no han entrenado Cheerleading antes, o como requisito para registrar el seguimiento de evaluaciones dentro de diferentes temporadas.

-Vallejo (2022), sustentó en la Universidad Nacional de Chimborazo, la tesis para lograr el grado de licenciado titulada “Impacto del baile “Comercial Dance” en la capacidad coordinativa en adolescentes” tuvo por objetivo emplear el comercial dance como estrategia metodológica para mejorar la capacidad coordinativa motora en adolescentes.

La metodología usada fue de enfoque crítica-propositiva, puesto que se analizó la información recolectada por medio de la aplicación de un pre y post test, además de que se creó la propuesta de un programa de baile para mejorar la coordinación motora en adolescentes.

Se formaron dos grupos, un grupo experimental y uno de control, cada uno con 22 participantes, al grupo experimental se le aplicó un programa de clases de baile con el estilo “Comercial Dance”, para saber el impacto que tiene este sobre la capacidad coordinativa en adolescentes. Como instrumento se empleó el test de coordinación para adolescentes “KTK”, el cual nos permitió saber el grado de deficiencia en su capacidad coordinativa. En los resultados obtenidos se pudo evidenciar una mejora notoria en el post test con respecto al grupo de control. Por último, se concluyó que la aplicación de un programa de baile con el estilo “Comercial Dance” ayuda a mejorar la capacidad coordinativa en adolescentes, además, mejoró su expresión corporal, ayudó a que pierdan el miedo a expresarse en público y les ayudó a ganar confianza en sí mismos.

Por lo tanto, se evidenció de acuerdo a la investigación realizada, que la aplicación del baile “Comercial Dance”, resultó tener un impacto positivo en la capacidad coordinativa

en adolescentes.

-Olivella (2017), sustentó en la Universidad de Panamá, la tesis para optar el título de maestría en danza titulado “Metodología para el desarrollo de habilidades en bailarines que participan en competencias de diversos géneros dancísticos”.

El objetivo fue crear un programa para maestros y entrenadores para el entrenamiento de bailarines de alto rendimiento dentro de un proceso planificado y complejo para el desarrollo de las capacidades fisiológicas y emocionales del bailarín. Se empleó el enfoque cuantitativo y el diseño cuasi experimental.

En el estudio se utilizó una población de 20 bailarines, la edad promedio es de 11 a 2 años, que practican desde danza clásica, contemporáneo jazz, tap, bailes urbanos y latinos, finalmente, se señaló en las conclusiones que una vez analizado los resultados se pudo determinar que los procesos de entrenamiento que se desarrollan a lo largo del programa de rendimiento de los bailarines mejoraron significativamente en todo los rangos de intensidad y en todas las ejecuciones propuestas, es decir que se consideró positivo la metodología para la forma de entrenamiento. Se puede usar los instrumentos para bailarines de competencia, pues la relación con nuestra investigación es muy estrecha, ya que la marinera norteña es llevada hacia ese nivel.

1.2.2 Antecedentes nacionales

-Aguirre y Mendoza (2021) sustentaron en la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, la tesis para optar el título de Licenciado en Educación Especial Educación Física y Danzas titulado “Programa de capacidades físicas condicionales y antropometría básica en confinamiento en estudiantes del VI ciclo, en la Institución Educativa Secundaria

de formación técnica industrial de Abancay- 2021”.

El objetivo fue demostrar la relación entre el programa de capacidades físicas condicionales y la antropometría básica en confinamiento en estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Secundaria de Formación Técnica Industrial de Abancay- 2021.

Dentro de la variable capacidades físicas condicionales se evaluó la dimensión de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad en la variable antropometría básica se midió las dimensiones de talla, peso. El tipo de investigación según su función fue “básica” de nivel descriptivo- correlacional y el diseño que se aplicó es no experimental – transversal, la técnica que se utilizó para medir la variable capacidades físicas condicionales es la observación y el instrumento el test de capacidades físicas, asimismo para evaluar la variable antropometría básica la técnica fue el cuestionario, el instrumento ficha de cuestionario físico, la población comprendió los estudiantes que cursan sexto ciclo un total de 216 estudiantes, la muestra 100 estudiantes.

La conclusión principal fue que se determinó la relación entre variable capacidad física condicional y antropometría básica, cuyo valor estadístico es de 0,514, relación positiva moderada, así mismo se relacionó la variable antropometría básica con la capacidad física condicional de fuerza se obtuvo como valor de 0,586, significa que hay una relación positiva moderada, también se logró relacionar antropometría básica con la capacidad física condicional de velocidad cuyo valor es de 0,642, significa que hay una relación positiva moderada, también se relacionó la antropometría básica con la capacidad física condicional de resistencia cuyo valor es de 0,671, significa que hay una relación positiva moderada, y finalmente se relacionó antropometría básica con la flexibilidad cuyo valor es de 0,543, significa que hay una relación positiva moderada.

-Díaz (2018) sustentó en la Universidad Alas peruanas, la tesis de maestría titulada “Programa de acondicionamiento físico para fortalecer la condición física de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la Universidad Alas Peruanas, 2018.

El objetivo de esta investigación fue determinar el efecto del programa de acondicionamiento físico en el fortalecimiento de la condición física de los estudiantes del primer ciclo y segundo ciclo de la Universidad Alas Peruanas. El enfoque del estudio fue cuantitativo, método hipotético deductivo, diseño experimental de tipo cuasi experimental. La población fue de 160 estudiantes y la muestra de 120 estudiantes, conformado por dos grupos, 60 estudiantes para el grupo de control y 60 estudiantes para grupo experimental, el instrumento utilizado fue el test para evaluar la condición física de los estudiantes en estudio, la adaptación del test fue la prueba del Mg. Díaz Manrique Jimmy, validándose a través de la técnica de juicio de expertos y la fiabilidad mediante el Alfa de Cronbach (0,764).

En los resultados se observó que los estudiantes del grupo control en el pre test poseían condición física muy baja con 45% y baja con 55% en el pre test, grupo experimental los estudiantes presentaron una condición física muy baja con 58,3 y bajo con 41,7 en el post test grupo control los estudiantes presentaron una condición física muy baja con 15%, bajo con 71,7% y regular con 13,3%.

En el grupo experimental del post test presentó condición física regular de 58.3% y bueno con un 41,7%, lo que se concluye que la aplicación del programa de acondicionamiento físico tiene efectos positivos en la mejora de la condición física de los estudiantes de la Universidad Alas Peruanas. Esta investigación nacional tuvo el instrumento adecuado para ser utilizado, puesto que unió varias pruebas en una prueba que dio un resultado sobre todas las condiciones requeridas.

-Meza, et al (2019) sustentaron en la Universidad Peruana Cayetano Heredia, la tesis para el grado de licenciatura titulada “Acortamientos musculares en miembros inferiores de bailarines de marinera norteña, de nivel avanzado, de una academia de Lima – Perú”. El enfoque del estudio fue cuantitativo, diseño descriptivo exploratorio de corte transversal.

La población fue de 60 bailarines de marinera norteña de nivel avanzado de la academia todas las sangres Lima – Perú, para lo cual se realizó una encuesta y aplicó la prueba de Thomas modificada, prueba de elevación recta y la prueba de estocada dando como resultado una mayor frecuencia de acortamientos musculares en miembros inferiores. De acuerdo al grupo muscular se obtuvo acortamiento a nivel de: psoas (51.7%, 45,0%), recto anterior del cuádriceps (70.0%,68.3%), tensor de la fascia lata (51.7%, 63.3%), isquiotibiales (56.7%, 65%) y sóleo (90%,91.7%), tanto en el lado derecho como en el izquierdo respectivamente.

Concluyó con la evidencia que la mayoría de los bailarines de marinera presentaron acortamientos musculares en miembros inferiores de lado derecho e izquierdo, por eso recomendaron evaluaciones periódicas a los bailarines y la implementación de un programa de acondicionamiento físico para prevención de lesiones, por este motivo esta investigación sustentó la necesidad de implementar un programa de acondicionamiento físico para la enseñanza de la marinera norteña, que aún no existe.

1.3 Teorías y conceptos

1.3.1 Condición física

Dietrich (2001) señala “La condición física se basa en el desarrollo del organismo y los músculos y están relacionadas con las capacidades que estas exigen como la resistencia,

fuerza, velocidad y flexibilidad, capacidades que demanda energía” (p. 101).

Porta, (1988) define la condición física como el conjunto de capacidades, condiciones o cualidades que posee el individuo y un buen desarrollo le permitirá poder tener un buen rendimiento físico.

Grosser, (1989): "la condición física en el deporte es la suma ponderada de todas las cualidades motrices, importantes para el rendimiento y su realización a través de los atributos de la personalidad (por ejemplo, la voluntad, la motivación)"(p.43).

De este modo, tomando en cuenta los conceptos de los autores antes citados, podemos decir que la condición física se puede desarrollar mediante el entrenamiento de sus capacidades físicas, a esto se le llama acondicionamiento físico, además podemos agregar que los resultados tienen un debido proceso y dependen de la voluntad y motivación de la persona para realizar de manera correcta el acondicionamiento físico.

1.3.1.1 Fuerza

Porta (1988), define la fuerza como “la capacidad de generar tensión intramuscular”. Según Vinuesa y Vinuesa (2016) definen a la fuerza como capacidad del individuo para oponerse o vencer una resistencia. Según lo manifestado, la fuerza es ese esfuerzo muscular que puede superar la resistencia interna o externa de nuestro cuerpo, además se puede enfatizar que la fuerza se da gracias a la contracción muscular.

Fuerza Máxima: Federación Internacional de Atletismo (2008) mencionó: “es la mayor fuerza que el sistema neuromuscular puede desarrollar al contraerse” (p.13). De tal manera se podría interpretar que viene de la capacidad máxima posible de contracción muscular y sin tomar en cuenta que el tiempo para realizar el esfuerzo sea decisivo.

Fuerza velocidad: Federación Internacional de Atletismo (2008) mencionó: “es el tipo de fuerza que permite que el musculo se mueva velozmente contra un obstáculo” (p.13). En este sentido la fuerza velocidad es una fuerza que apoya al músculo a realizar la fuerza de contracción en un limitado espacio temporal.

Resistencia de fuerza: Federación Internacional de Atletismo (2008) mencionó: “esta resistencia de fuerza nos permite seguir trabajando la fuerza cuando la fatiga aparece y permite la duración del movimiento” (p.14). Esto quiere decir que es donde se intenta repetir o sostener el trabajo de fuerza la mayor cantidad de veces o el mayor tiempo posible.

1.3.1.2 Resistencia

Grosser (1989) manifestó: “La resistencia es la capacidad física para resistir el cansancio en actividades físicas de larga duración” (p. 47). Se podría interpretar que la resistencia realiza esfuerzos por un lapso de tiempo determinado. Por eso se clasifica de acuerdo con el esfuerzo y la actividad que realiza:

-Resistencia de esfuerzos cíclicos, define a los esfuerzos físicos cuando se parecen, repitiéndose en forma secuencial.

-Resistencia de esfuerzos acíclicos cuando la serie de acciones gestuales no se parecen entre sí o no responden a una secuencialidad establecida.

-Resistencia de actividad continua cuando se realiza sin detenciones.

- Resistencia de actividad intermitente, cuando se dan descansos.

Para la marinera norteña en específico, el esfuerzo es muy fuerte e intenso, y es muy corto el tiempo de ejecución.

1.3.1.3 Velocidad

Vinuesa y Vinuesa (2016), define la velocidad como “Relación que existe entre el espacio recorrido por un móvil y la unidad de tiempo” (p.361). En ese sentido se puede definir a la velocidad como la relación que existe entre la capacidad de desplazamiento dentro de un espacio y la unidad de tiempo, hay que tener en cuenta que esta capacidad física se va desarrollando con la práctica constante; Se puede clasificar así:

-Velocidad Relativa: Se llama así a la facultad de llevar a cabo acciones o trayectos en el más corto tiempo posible, pero también debemos tener en cuenta que una persona también podría regular su esfuerzo para terminar la acción o el trayecto, pero debemos analizar si la persona es rápida o es resistente.

-Velocidad Absoluta: Se denomina así a la facultad de llevar a cabo acciones motrices eficazmente, sin ahorrar conscientemente esfuerzos, en el menor tiempo necesario. Esto quiere decir 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.

1.3.1.4 Flexibilidad

La capacidad de lograr, de manera fácil y sencilla, el rango fisiológico máximo de movimientos permitidos por la articulación, con la capacidad de recuperar la posición original sin demorar y sin perder la estabilidad y así activar la eficiencia muscular (Vinuesa y Vinuesa, 2016), se debe trabajar la flexibilidad en todo momento ya que nos ayudará a prevenir lesiones y para poder ir adquiriendo la flexibilidad es todo un proceso, que debemos ser conscientes de eso, si queremos tener resultados favorables, Además es importante obtener flexibilidad en los músculos, estos se deben estirar hasta sobrepasar su límite de

resistencia. También es preciso tener en claro que la flexibilidad se va perdiendo con los años y con el poco ejercicio físico que podamos realizar.

1.3.1.5 Capacidades físicas coordinativas

Son las capacidades del sistema neuromuscular pues se demuestra en la coordinación de movimientos entre los músculos y el sistema nervioso central, donde la calidad de la capacidad cognitiva del individuo, los procesos de representación y memoria son cruciales para que el movimiento se ejecute correctamente (Collazo, 2002).

Se podrían considerar como capacidades coordinativas a la orientación, equilibrio, acoplamiento, reacción, ritmo, readaptación, anticipación.

1.3.2 Aprendizaje de la Marinera norteña

Gagné, (1965), define aprendizaje como un cambio en la disposición o capacidad de las personas que puede retenerse y no es atribuible simplemente al proceso de crecimiento.

Marx, (1977), menciona que el aprendizaje es un cambio relativamente permanente en la conducta en función de conductas anteriores.

Podemos decir que el aprendizaje, es la capacidad que tiene el ser humano para adaptarse a los nuevos cambios, a partir de experiencias y la utilización de la información que recibe a través de la observación análisis y comprensión de su entorno pudiendo concluir que para aprender necesitamos de tres factores fundamentales: Observar, estudiar y practicar.

Las diferentes teorías de Piaget influenciaron en Ausubel, quien planteó la Teoría del Aprendizaje Significativo, en la que nos dice que el aprendizaje ocurre cuando estos nuevos conocimientos están enlazados o son adquiridos de conocimientos que ya se ha tenido por la experiencia previa, como situaciones comunes o hayan sido aprendidos por otros medios y

al conectarse, se dará un nuevo aprendizaje y este quedará por un largo periodo.

El aprendizaje motor se caracteriza por ser el conjunto de procesos relacionados con el entrenamiento y la experiencia, que producen cambios moderadamente duraderos en la capacidad de realizar ejercicios motores a través de una capacidad particular. Lo que aprendemos se guarda en nuestra mente y establece lo que llamamos memoria, los cambios transitorios no se consideran aprendizaje. El aprendizaje motor es la modificación de la capacidad de un sujeto para realizar una tarea motora, lo que se daría en una mejora del rendimiento a largo plazo, ya sea a través de la práctica o la experiencia (Magill, 1993).

Las claves de un aprendizaje motor, son la práctica constante y el feedback del resultado (Adams, 1971) pero también podemos agregar que no solo es la ejecución repetitiva, sino que para mejorar las destrezas y técnicas debemos ser conscientes de la ejecución (Grosser y Neumaier, 1986).

Jean Le Boulch, (1997) afirma que el aprendizaje motor viene de la consecuencia del organismo y del medio en el proceso de adaptación. Y el medio de comunicación es el sistema nervioso que es el enlace entre los órganos sensitivos y los músculos.

Según los estudiosos del aprendizaje motor, este es un proceso de un avance regular y de manera ordenada, teniendo en cuenta fases para poder reconocer cada una de estas, y así, de manera progresiva se va a incorporar el nuevo aprendizaje. Jean Le Boulch propone que existen tres fases:

-Fase exploratoria global: En esta fase el sujeto se expone al problema y se producirán conexiones conscientes y especialmente inconscientes entre la información obtenida sobre la nueva situación y sus experiencias personales.

-Fase de disociación: En esta fase se expone el proceso de control y de reprimir con el fin de poder elegir los movimientos eficaces, aquí es donde el sujeto sabe cuál es el problema y la estructura corporal se mejorará con las repeticiones.

-Fase de estabilización de los automatismos: En esta última fase, el movimiento motor ya se encuentra integrado y automáticamente se realiza, eso quiere decir que se vuelve un movimiento inconsciente e independiente del control que mandemos.

Respecto a la Marinera norteña; Aguilar (1989) afirma: “Esta modalidad de Marinera es de cancha abierta y de libre expresión, no sujetándose a regla alguna para el baile. Pero, por tradición, se debe conservar su esencia, transmitiendo su mensaje amoroso” (p. 281).

Podemos describir que la marinera es el baile nacional de Perú, que es realizada en pareja mixta, con un mensaje de enamoramiento donde resalta la coquetería e insinuación de la mujer y la caballerosidad y picardía del varón, su ejecución coreográfica se realiza con diversos pasos, movimientos y figuras con lo cual la pareja desde el inicio hace presencia de la conexión de la mirada, hasta el final con la rendición del varón.

1.3.3 Estructura coreográfica

La marinera ha sufrido varios cambios con el transcurrir del tiempo, pues la estructura coreográfica se realiza acorde a la estructura musical, tomaremos en cuenta una de las primera estructuras que define a cualquier marinera, Aguilar (1989) describió las siguientes partes: invite, paseo, espera, primer saludo, segundo saludo, careos y fugas, también sabemos que el baile presenta una competencia, habilidad y virtuosismo dentro de su interpretación por parte de cada intérprete y de cada pareja.

1.3.4 Movimientos corporales

Debemos considerar a los movimientos corporales como los pasos básicos que realizamos para la ejecución de la marinera norteña, estos pasos que permitirán realizar un paso para desplazarse o quedarse en su mismo lugar y los nombres de los pasos básicos podemos tomar en cuenta a Salsavilca (2008), que afirma que los pasos básicos son: “caminata, paso lateral, paso lateral mixto, paso balanceado, cepillado o escobillado, recto o cruzado. Taloneado o taquito, doble punta o punta punta, taco punta o punta taco, caballito, olita” (p. 13).

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general

Describir la condición física en el aprendizaje de la marinera norteña de los estudiantes de los talleres complementarios artísticos de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

1.4.2. Objetivos específicos

Identificar la fuerza en el aprendizaje de la marinera norteña de los estudiantes de los talleres complementarios artísticos de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Identificar la resistencia en el aprendizaje de la marinera norteña de los estudiantes de los talleres complementarios artísticos de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Identificar la velocidad en el aprendizaje de la marinera norteña de los estudiantes de los talleres complementarios artísticos de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Identificar la flexibilidad en el aprendizaje de la marinera norteña de los estudiantes de los talleres complementarios artísticos de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

II: Metodología de la Investigación

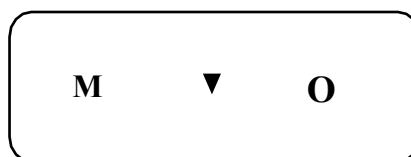
2.1. Diseño de la investigación

En el presente trabajo de investigación se empleó un diseño no experimental y transversal, es decir, la recolección de datos se realizó en un único momento (Hernández y Mendoza, 2018).

El alcance de la investigación fue descriptivo, Hernández, Fernández y Baptista (2014) afirman al respecto: “Los estudios descriptivos son útiles para mostrar con precisión los ángulos o dimensiones de un fenómeno” por eso se realizó la investigación con el propósito de describir la variable condición física.

La investigación tuvo como objetivo describir el nivel de condición física en el aprendizaje de la marinera norteña de los estudiantes de los talleres complementarios artísticos de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, esta elección estuvo basada en la necesidad de buscar una descripción puntual, auténtica y coherente cuando se lleve a cabo la labor de observación e investigación del desempeño de los individuos, en el desarrollo de sus actividades (Vara, 2008).

Esquema del diseño:



Donde:

M: Representa a estudiantes de los talleres complementarios artísticos de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

O: Variable condición física.

2.2 Población y muestra

Se considera población al 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).

La población de este estudio está conformada por 456 estudiantes de ambos sexos de los talleres complementarios artísticos de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Tabla 1

Población

INSTITUCIÓN	N° DE ESTUDIANTES	%
Estudiantes de los talleres complementarios artísticos de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.	456	100
Total	456	100

Hernández y Mendoza (2018) mencionan que la muestra, es el subgrupo de agentes de la población en revisión de la que se recopilará la información. Por lo tanto, plantean que, al elegir la muestra, cada uno de los componentes de la población tiene una probabilidad similar de enmarcarse en la muestra, por eso en este caso se utilizaría el muestreo de probabilidad. Por ello, la muestra del presente estudio fue de tipo probabilístico por muestreo

aleatorio simple, teniendo un total de 50 estudiantes de ambos sexos de edades entre los 17 y 24 años de los talleres complementarios artísticos de la UPCH.

Tabla 2

Muestra

INSTITUCIÓN/GRADO	N° DE ESTUDIANTES	%
Estudiantes de los talleres complementarios artísticos de la Universidad Peruana Cayetano Heredia- Marinera norteña	Mujeres 43	86
	Varones 7	14
Total	50	100

2.2.1 Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión que se utilizaron para delimitar la muestra fueron:

- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes de los talleres complementarios artísticos de la universidad peruana Cayetano Heredia.

Los criterios de exclusión que se utilizaron para delimitar la muestra fueron:

- Estudiantes que no pertenecían a los talleres complementarios artísticos de la universidad peruana Cayetano Heredia.
- Estudiantes matriculados que no asistían a clases.

2.2.2 Selección de la muestra

La muestra del presente estudio es de tipo probabilístico por muestreo aleatorio simple, teniendo un total de 50 estudiantes de ambos sexos de edades entre los 17 y 24 años de los talleres complementarios artísticos de la UPCH.

2.3. Procedimiento

2.3.1 Instrumento

El instrumento para la recolección de datos es una guía de observación, que ha sido, adaptado del test de condición física del autor Eduardo Santos Díaz Caramantín, esto porque para la marinera norteña se requieren ejercicios anaeróbicos para su aprendizaje debido al tipo de esfuerzo físico que se necesita para interpretarla. Los resultados nos permitirán responder al objetivo de la investigación de una forma veraz y contundente.

Sus ítems serán distribuidos en cuatro 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 trabajarse en pareja, sin embargo, la evaluación del instrumento se dará individualmente con precisiones según el sexo del participante.

Tabla 3

Ficha técnica del instrumento

Nombre	Actitud
Autor	Johan Kenneth Vargas Rodríguez
Objetivo	Recabar datos sobre la condición física para Marinera norteña.
Procedencia	Lima, Perú
Año	2023
Versión	El idioma original es el español
Aplicación	Individual
Duración	6 horas aproximadamente
Áreas que evalúan los reactivos	Dimensiones: a) Resistencia b) Velocidad c) Fuerza

2.3.2 Validez y confiabilidad

Para la presente investigación se recurrió a especialistas con los grados académicos de licenciados y estudios de posgrado con la finalidad fue medir las variables como se detalla a continuación y conforme a Hernández, Fernández y Baptista (1998) al definir: “la validez en términos generales se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir” (p.243).

Tabla 4

Juicio de expertos del Test de condición física para marinera norteña

Expertos	Condición física
Lic. Díaz Benavides, Daniel Orlando	Aplicable
Mg. Linares Mendoza ,Edin	Aplicable
Lic. Rodríguez Hinostroza, Juan Severino	Aplicable

Validez

El test para evaluar la condición física en los estudiantes de primer y segundo ciclo se vincula a la validez. De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014) quienes manifestaron: “es el grado en que un instrumento ejerce un dominio específico de contenido de lo que se mide” (p.200).

La validez del instrumento fue sometido a la evaluación de juicio de expertos, lo cual nos afirmó que el instrumento tiene una alta validez y es confiable para su aplicación.

Confiabilidad

La confiabilidad se medirá bajo el coeficiente del alfa de Cronbach.

Tabla 5

Coefficiente de confiabilidad: Alfa de Cronbach

Ítems	Media de escala	Varianza de escala	Correlación total de elementos	Alfa de Cronbach
Condición física	8,96	3,043	,605	,750
Fuerza	5,82	2,028	,515	,610
Resistencia	6,10	2,827	,457	,777
Velocidad	5,52	2,826	,497	,817
Flexibilidad	4,54	1,519	,209	,429

Nota: El Alfa de Cronbach 0,750, cuanto más se acerca a 0 es más confiable.

2.4 Variables y operacionalización

2.4.1 Variables

Variable 1: Condición física

Porta, (1988) sostiene que la condición física es un conjunto de capacidades que tiene el individuo y un buen desarrollo le permitirá poder tener un buen rendimiento físico.

Podemos decir que la condición física se puede desarrollar mediante el entrenamiento de sus capacidades físicas, a esto se le llama acondicionamiento físico, además podemos agregar que los resultados tienen un debido proceso y dependen de la voluntad y motivación de la persona para realizar de manera correcta el acondicionamiento físico.

Variable 2: Aprendizaje motor

Le Boulch (1997) define el aprendizaje motor como: “el esfuerzo para la adquisición del conocimiento, requiere la puesta en marcha de un conjunto de funciones que mejoran con la repetición del ejercicio” (p.37).

2.4.2 Estrategia de análisis de datos

- Se utilizó el programa excel para almacenar, organizar y sistematizar los datos.
- Se utilizó el estadístico SPSS 26 para ingresar los datos y para realizar el análisis descriptivo.

2.4.3 Aspectos éticos

Se realizó el pedido correspondiente a la UPCH para poder aplicar el instrumento, mediante una carta emitida por la Escuela Nacional Superior de Folklore José María Arguedas, se obtuvo el permiso respectivo y nos brindaron las facilidades correspondientes para la aplicación del instrumento.

III: Resultados

En el presente apartado, una vez aplicados los instrumentos se procesó la información para obtener resultados los cuales se interpretan, para tal efecto, se recurrió al estadístico SPSS 26.

Análisis descriptivo de los resultados

Tabla 6

Distribución de frecuencia y porcentajes por género de la población de estudiantes

Género	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	43	86%
Masculino	7	14%
Total	50	100%

Figura 1

Distribución por género de la población de estudiantes



La tabla y la figura mostraron que la mayor parte de los estudiantes son del género femenino con 85%; por otra parte, el género masculino representó el 14% de un total de 50 estudiantes.

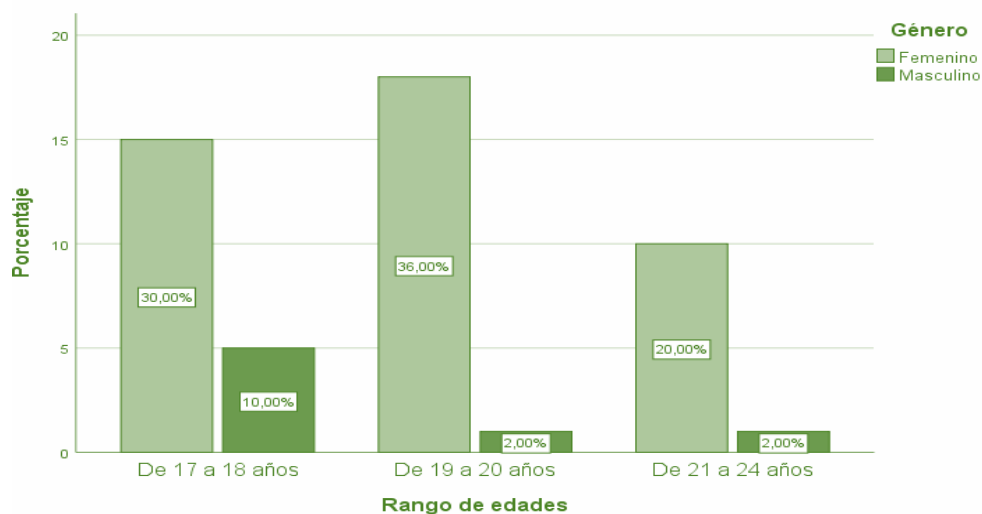
Tabla 7

Distribución de frecuencia y porcentajes del género de los estudiantes por rango de edades.

		Género		
		Femenino	Masculino	Total
Rango de edades	De 17 a 18 años	15	5	20
	De 19 a 20 años	18	1	19
	De 21 a 24 años	10	1	11
Total		43	7	50

Figura 2

Rango de edades por género



La tabla 7 y la figura 2 mostraron que la mayor parte de estudiantes tiene edades de entre 17 a 18 años lo cual representa el 40%; asimismo, un 38% tiene entre 19 y 20 años, otros 22% están en el rango de edades de 21 a 24 años. Por otro lado, los de género masculino en mayor número se encuentran en el rango de 17 a 18 años y en los otros rangos su presencia es mínima con solo un estudiante en cada rango de edades.

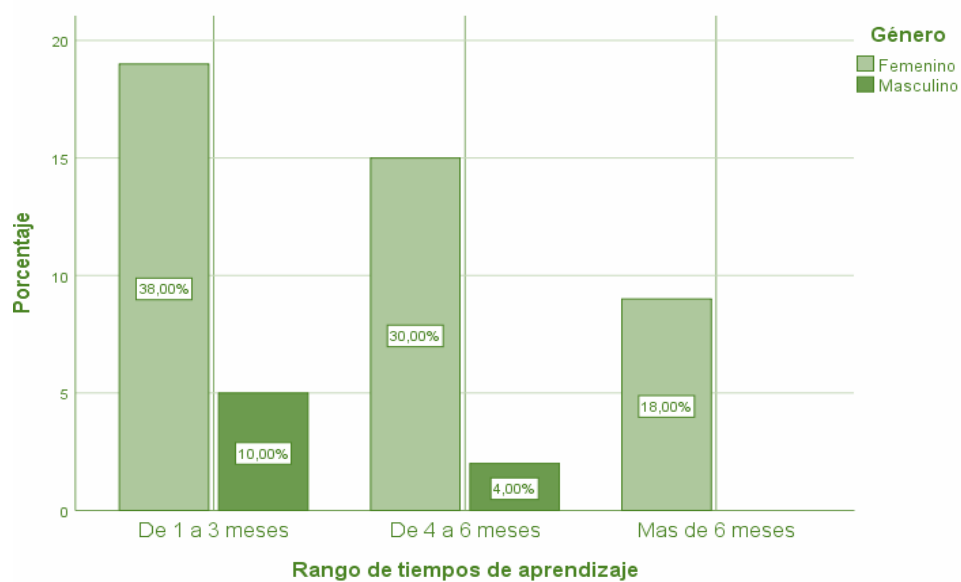
Tabla 8

Distribución de frecuencia y porcentajes del género de los estudiantes por rango de tiempos de aprendizaje.

Rango de tiempos de aprendizaje		Género			
		Femenino	Masculino	Total	
1 a 3 meses	Frecuencia	19	5	24	
	% del total	38%	10%	48%	
4 a 6 meses	Frecuencia	15	2	17	
	% del total	30%	4%	34%	
Más de 6 meses	Frecuencia	9	0	9	
	% del total	18%	0%	18%	
Total		Frecuencia	43	7	50
		% del total	86%	14%	100%

Figura 3

Rango de tiempos de aprendizaje



La tabla 8 y la figura 3 mostraron que un 48% los estudiantes tienen entre uno y tres meses en los talleres complementarios artísticos; asimismo, el 34% tiene entre 4 y 6 meses

dentro del taller y solo el 18% tiene más de 6 meses. Por otro lado, solo las estudiantes del género femenino llegaron a permanecer más de 6 meses en los talleres.

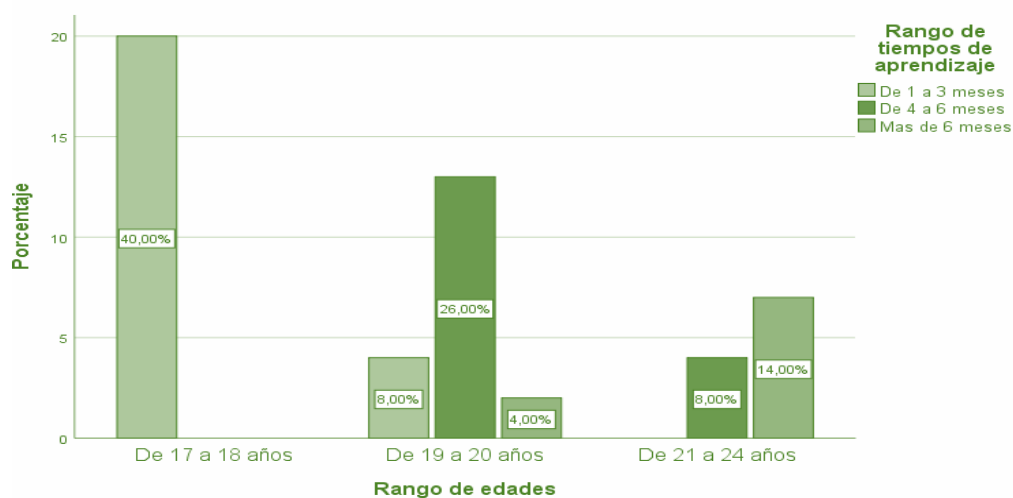
Tabla 9

Distribución de frecuencia y porcentajes del género de los estudiantes por rango de edades.

Rango de edades		Rango de tiempos de aprendizaje en meses			
		1 a 3	4 a 6	Más de 6	Total
De 17 a 18 años	Frecuencia	20	0	0	20
	% del total	40%	0%	0%	40%
De 19 a 20 años	Frecuencia	4	13	2	19
	% del total	8%	26%	4%	38%
De 21 a 24 años	Frecuencia	0	4	7	11
	% del total	0%	8%	14%	22%
Total	Frecuencia	24	17	9	50
	% del total	48%	34%	18%	100%

Figura 4

Rango de edades



La tabla 9 y la figura 4 mostraron que un 40% de los estudiantes que están dentro de rango de edad de entre 17 y 18 años, llevan entre uno y tres meses en el taller; el 38%, está en el rango de 19 a 20 años que están divididos en 26% de 4 a 6 meses, 8% de 1 a 3 meses y 4% más de 6 meses. Además, un 22% son del rango de edad de 21 a 24 años de los que 14% corresponde a los que están más de 6 meses en el taller y 8% de 4 a 6 meses.

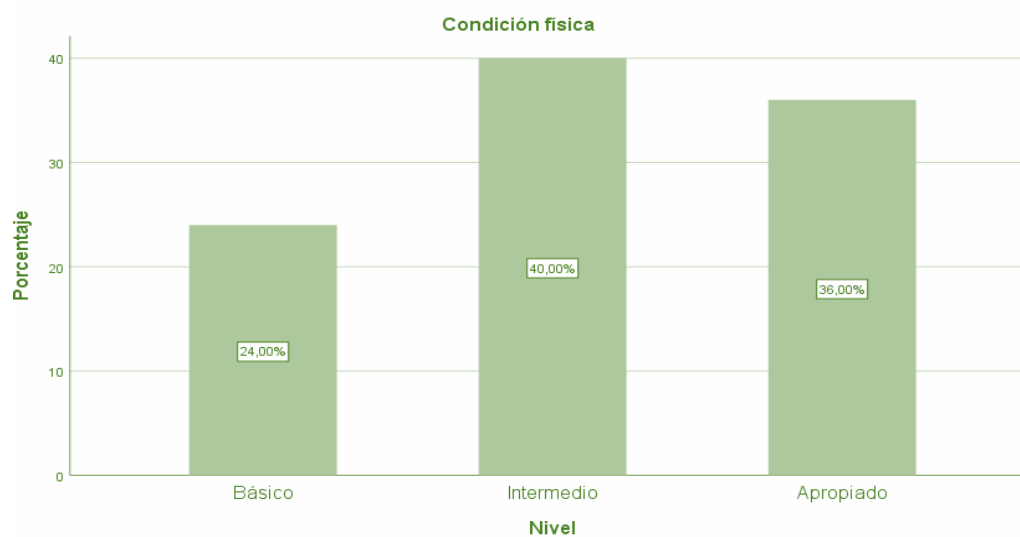
Tabla 10

Niveles de distribución de la Condición física

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Básico	12	24	24	24
Intermedio	20	40	40	64
Apropiado	18	36	36	100
Total	50	100	100	

Figura 5

Condición física



La tabla muestra que el 40% del total de estudiantes, que son parte del taller, tenían un nivel intermedio de condición física; asimismo, el 36% de estudiantes tenían un nivel apropiado de condición física, finalmente, el 24% mostraba un nivel básico.

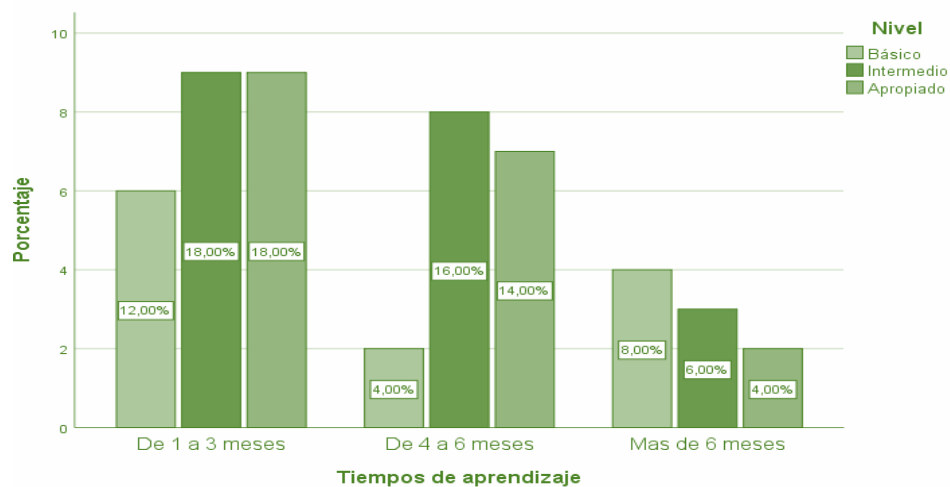
Tabla 11

Niveles de distribución de la condición física y rango de tiempos de aprendizaje

			Nivel de Condición física			Total
			Básico	Intermedio	Apropiado	
Rango de tiempos de aprendizaje	De 1 a 3 meses	Frecuencia	6	9	9	24
		% del total	12%	18%	18%	48%
	De 4 a 6 meses	Frecuencia	2	8	7	17
		% del total	4%	16%	14%	34%
	Más de 6 meses	Frecuencia	4	3	2	9
		% del total	8%	6%	4%	18%
Total	Frecuencia	12	20	18	50	
	% del total	24%	40%	36%	100%	

Figura 6

Tiempos de aprendizaje



La tabla mostró que del 40% del nivel intermedio en su condición física el 18% está en el rango de tiempos de aprendizaje de 1 a 3 meses, el 16% en rango de tiempos de aprendizaje de 4 a 6 meses donde el 6% se ubica en más de 6 meses. Además, del 36% de los que están en nivel apropiado están divididos, en rango progresivos de uno a más de 6 meses en 18%, 14% y 4%, respectivamente. Finalmente, de los 24% que están en nivel básico se encuentran en 12%, 4% y 8%, respectivamente.

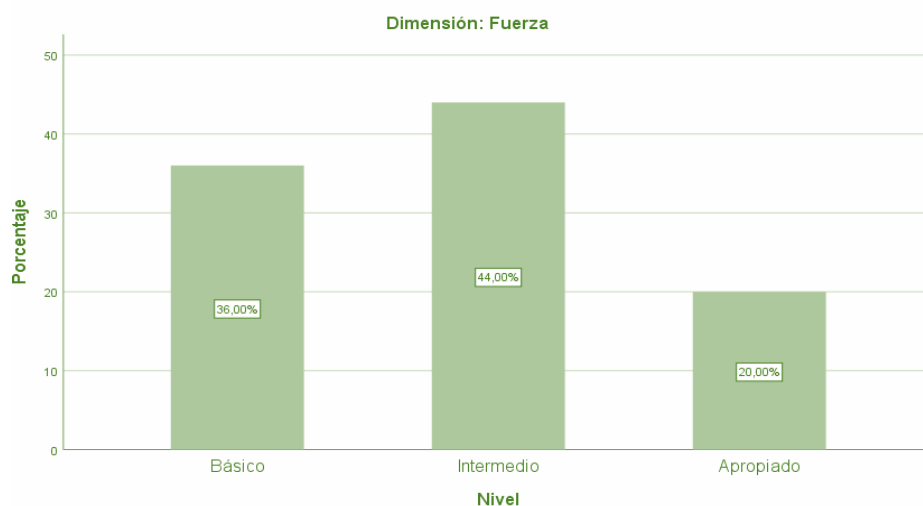
Tabla 12

Niveles de distribución de la dimensión Fuerza

	Frecuencia	Porcentaje %	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Básico	18	36,0	36,0	36,0
Intermedio	22	44,0	44,0	80,0
Apropiado	10	20,0	20,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Figura 7

Dimensión fuerza



La tabla muestra que el 44% del total de estudiantes, que son parte del taller, están un nivel intermedio en la dimensión fuerza; en tanto el 36% de estudiantes están en un nivel básico; finalmente, el 20% está en un nivel apropiado.

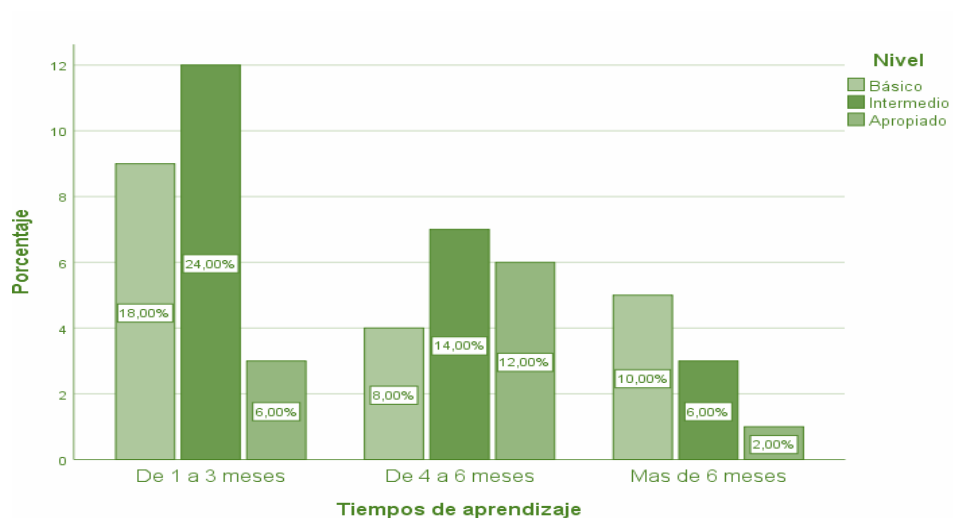
Tabla 13

Niveles de distribución de la dimensión Fuerza y rango de tiempos de aprendizaje

		Nivel de Fuerza				
			Básico	Intermedio	Apropiado	Total
Rango de tiempos de aprendizaje	De 1 a 3 meses	Frecuencia	9	12	3	24
		% del total	18%	24%	6%	48%
	De 4 a 6 meses	Frecuencia	4	7	6	17
		% del total	8%	14%	12%	34%
	Más de 6 meses	Frecuencia	5	3	1	9
		% del total	10%	6%	2%	18%
Total		Frecuencia	18	22	10	50
		% del total	36%	44%	20%	100%

Figura 8

Tiempos de aprendizaje



La tabla mostró que de los 44% del nivel intermedio en la dimensión fuerza el 24% está en el rango de tiempos de aprendizajes de 1 a 3 meses, otros 14% en rango de tiempos de aprendizaje de 4 a 6 meses y solo 6% en el rango de más de 6 meses. Además, del 36% de los que están en nivel básico están divididos, en rango progresivos de uno a más de 6 meses, en 18%, 8% y 10%, respectivamente. Finalmente, de los 20% que están en nivel apropiado se encontraba 6%, 12% y 2%, respectivamente.

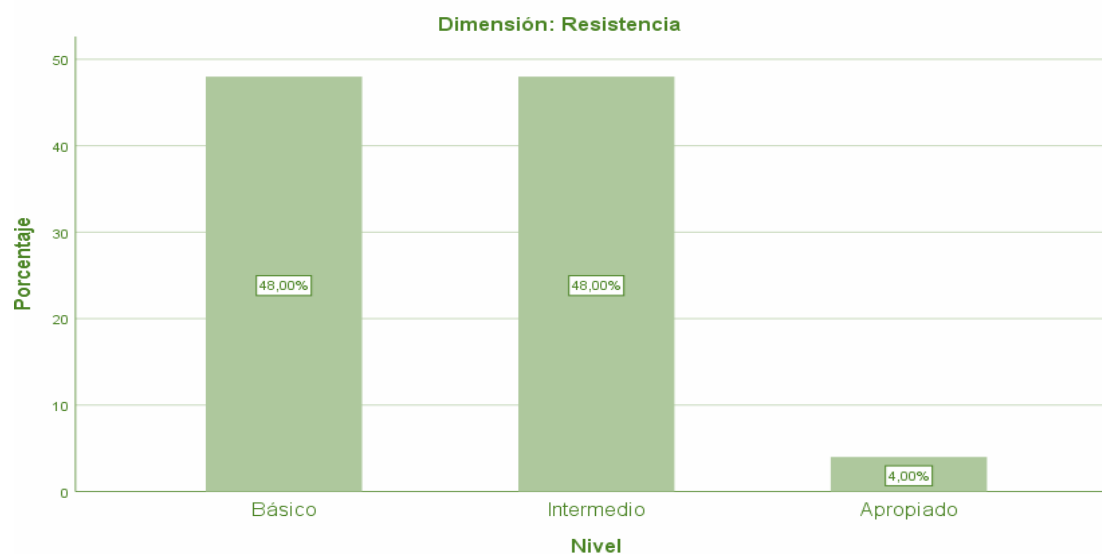
Tabla 14

Niveles de distribución de la dimensión Resistencia

	Frecuencia	Porcentaje %	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Básico	24	48	48	48
Intermedio	24	48	48	96
Apropiado	2	4	4	100
Total	50	100	100	

Figura 9

Dimensión resistencia



La tabla mostró que el 48% del total de estudiantes, que eran parte del taller, estaban en un nivel intermedio en la dimensión resistencia; de igual modo, el 48% de estudiantes estaba en un nivel básico; finalmente, solo el 4% estaban en un nivel apropiado.

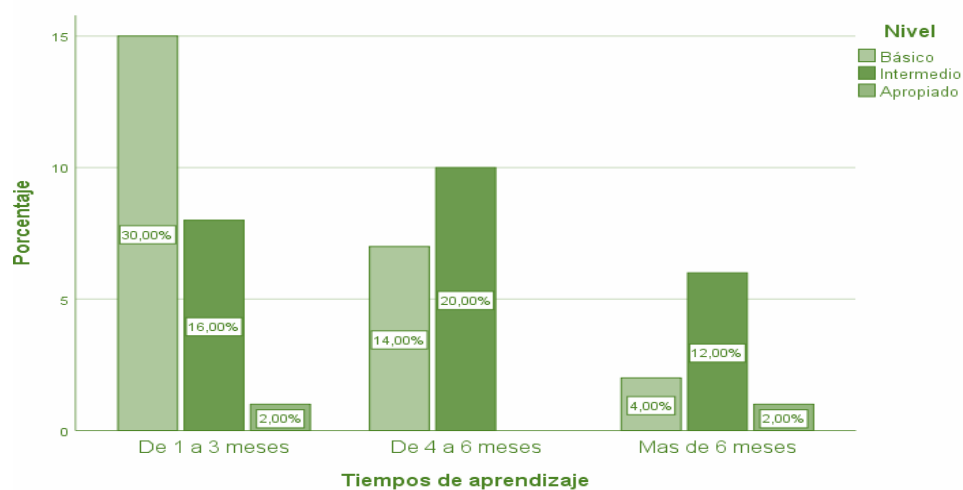
Tabla 15

Niveles de distribución de la dimensión Resistencia y rango de tiempos de aprendizaje

		Nivel de Resistencia				
			Básico	Intermedio	Apropiado	Total
Rango de tiempos de aprendizaje	De 1 a 3 meses	Frecuencia	15	8	1	24
		% del total	30%	16%	2%	48%
	De 4 a 6 meses	Frecuencia	7	10	0	17
		% del total	14%	20%	0%	34%
	Más de 6 meses	Frecuencia	2	6	1	9
		% del total	4%	12%	2%	18%
Total		Frecuencia	24	24	2	50
		% del total	48%	48%	4%	100%

Figura 10

Tiempos de aprendizaje



La tabla mostró que del 48% del nivel intermedio en la dimensión resistencia el 16% está en el rango de tiempos de aprendizaje de 1 a 3 meses, el 20% en rango de tiempos de aprendizaje de 4 a 6 meses y 12% en el rango de más de 6 meses. Del mismo modo, el 48% estaban en nivel básico que están divididos, en rangos progresivos de uno a más de 6 meses, en 30%, 14% y 4%. Finalmente, solo 4% estaban en nivel apropiado y se encuentra 2%, 0% y 2%, respectivamente.

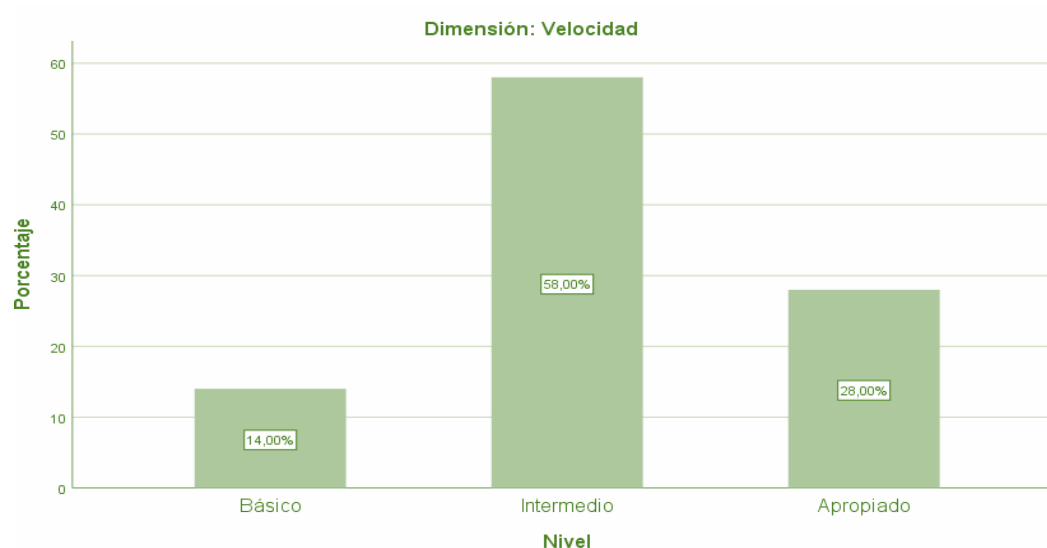
Tabla 16

Niveles de distribución de la dimensión Velocidad

	Frecuencia	Porcentaje %	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Básico	7	14	14	14
Intermedio	29	58	58	72
Apropiado	14	28	28	100
Total	50	100	100	

Figura 11

Dimensión velocidad



La tabla mostró que el 58% del total de estudiantes, que son parte del taller, estaban en un nivel intermedio en la dimensión velocidad; asimismo, el 28% de estudiantes estaban en un nivel apropiado; y, finalmente, el 14% en un nivel básico.

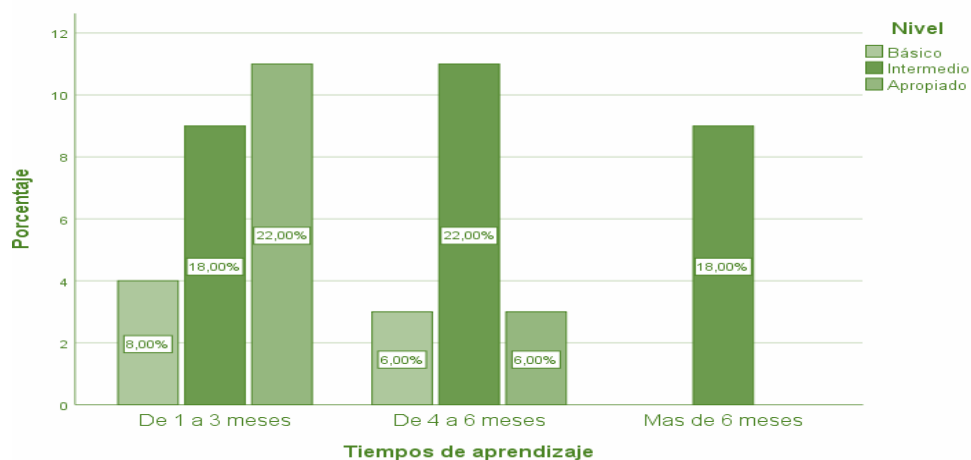
Tabla 17

Niveles de distribución de la dimensión velocidad y rango de tiempos de aprendizaje

		Nivel de Velocidad				Total
		Básico	Intermedio	Apropiado		
Rango de tiempos de aprendizaje	De 1 a 3 meses	Frecuencia	4	9	11	24
		% del total	8%	18%	22%	48%
	De 4 a 6 meses	Frecuencia	3	11	3	17
		% del total	6%	22%	6%	34%
	Más de 6 meses	Frecuencia	0	9	0	9
		% del total	0%	18%	0%	18%
Total	Frecuencia	7	29	14	50	
	% del total	14%	58%	28%	100%	

Figura 12

Dimensión velocidad en tiempos de aprendizaje



La tabla mostró que de los 58% del nivel intermedio en la dimensión velocidad el 18% estaba en el rango de tiempo de aprendizaje de 1 a 3 meses, el 22% en rango de tiempos de aprendizaje de 4 a 6 meses y 18% en el rango de más de 6 meses. Además, del 28% de los que estaban en nivel apropiado están divididos, en rango progresivos de uno a más de 6 meses, en 22%, 6% y 0%, respectivamente. Finalmente, de los 14% que están en nivel apropiado se encuentra 8%, 6% y 0%, respectivamente.

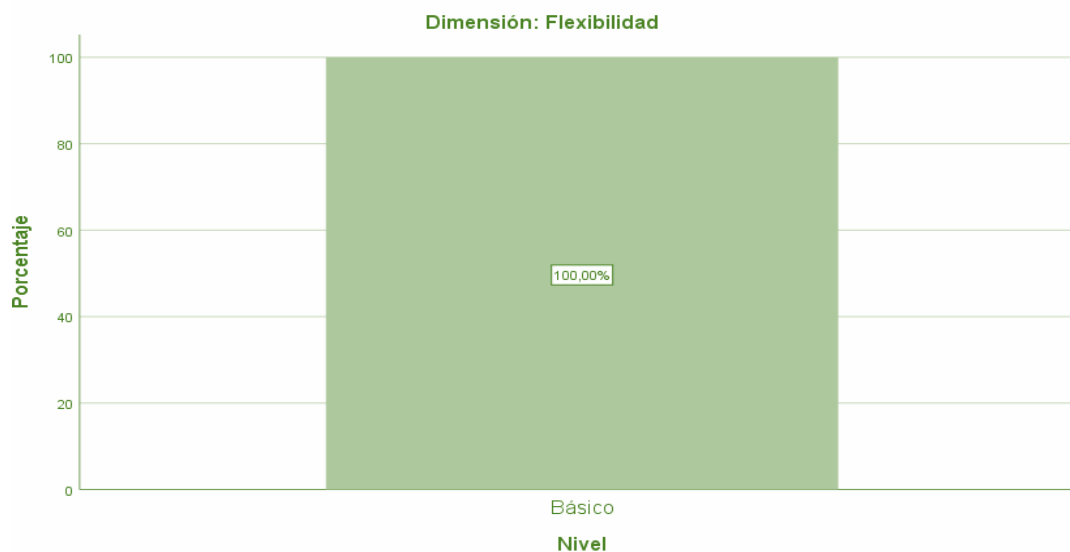
Tabla 18

Niveles de distribución de la dimensión flexibilidad

	Frecuencia	Porcentaje %	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Básico	50	100	100	100
Intermedio	0	0	0	00
Apropiado	0	0	0	00
Total	50	100	100	

Figura 13

Flexibilidad en el nivel básico



La tabla mostró que el 100% de estudiantes, que son parte del taller, están un nivel básico en la dimensión flexibilidad.

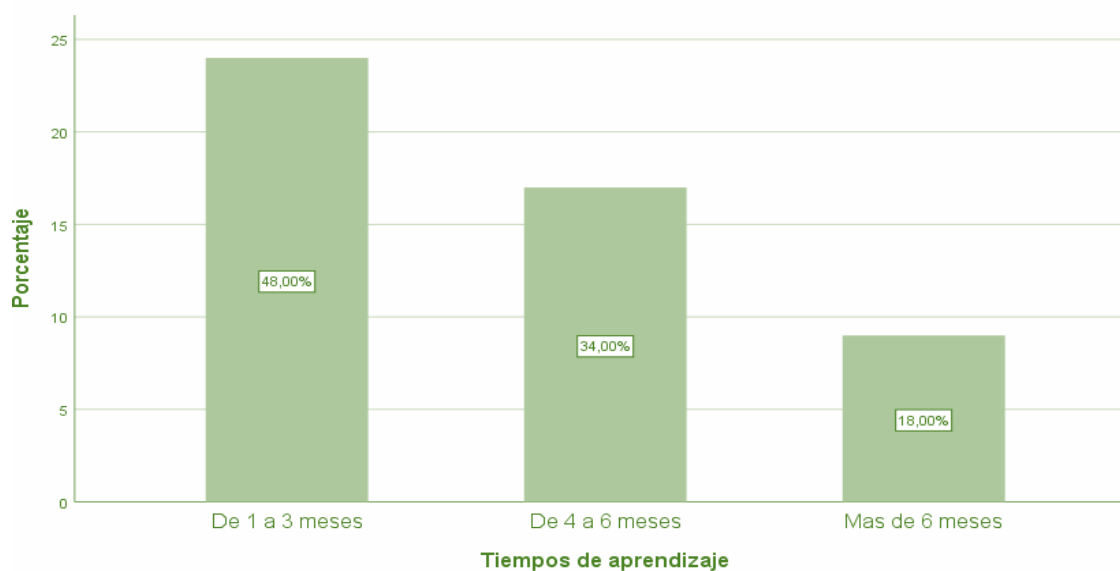
Tabla 19

Niveles de distribución de la dimensión flexibilidad y rango de tiempos de aprendizaje

		Nivel de Flexibilidad		
			Básico	Total
Rango de tiempos de aprendizaje	De 1 a 3 meses	Frecuencia	24	24
		% del total	48%	48%
	De 4 a 6 meses	Frecuencia	17	17
		% del total	34%	34%
	Más de 6 meses	Frecuencia	9	9
		% del total	18%	18%
Total		Frecuencia	50	50
		% del total	100%	100%

Figura 14

Dimensión flexibilidad y rangos



La tabla mostró que el 100% de los estudiantes se encuentra en el nivel básico con respecto a la dimensión flexibilidad. Así pues, el 48% se encuentran el rango de tiempos de aprendizaje de 1 a 3 meses. El 34% en el rango de tiempo de aprendizaje de 4 a 6 meses y un 18% en el rango de tiempo de aprendizaje de más de 6 meses.

IV: Discusión

Los resultados encontrados en esta investigación describieron que la condición física en el aprendizaje de la Marinera norteña por parte de los estudiantes de los talleres complementarios artísticos de la UPCH; no es la requerida, ya que, en su mayoría, el 64% de los estudiantes no tienen condiciones físicas necesarias para un aprendizaje dinámico de la Marinera norteña. Así pues, se halló que el 40% de estudiantes se encontraban en un nivel intermedio con respecto a su condición física, otro 24% de estudiantes un nivel bajo, y solo el 36% un nivel apropiado, siendo este el nivel requerido para un idóneo aprendizaje.

Los resultados de la presente investigación coincidieron con los resultados encontrados en la investigación realizada por Vidal, Salcedo y Escobar (2023), donde vinculaba al fortalecimiento de las capacidades físicas en estudiantes de la institución educativa José Antonio Galán; este buscó conocer la condición física de los estudiantes, teniendo como resultados que solo un 16,67% de los estudiantes encuestados se encontraban en óptimas condiciones para la práctica de la danza, mientras que un significativo 83,33% no tiene las condiciones físicas necesarias y requerirían mejorar su condición física para poder estar en óptimas condiciones para practicar la danza y no tener cansancio físico.

Del mismo modo, concuerda con la investigación de Díaz (2018), en su investigación vincula a la implementación de un programa para fortalecer la condición física tiene como resultados en primera instancia que, los estudiantes del grupo de control poseen condición física bajo con 55% y muy bajo con 45%; por otro lado, el grupo experimental tiene como condición física bajo con 41,7 y muy bajo con 58,3%; no obstante, luego de la implementación de programa el grupo control los estudiantes presentaron una condición física regular con 13,3%, bajo con 71,7% y muy bajo con 15%, asimismo, el grupo

experimental del post test presenta condición física bueno con un 41,7% y regular de 58.3%, lo que implica que la implementación del programa ayudo a mejorar la condición física de los estudiantes.

Por lo expuesto, se puede resaltar que los resultados de la presente investigación muestran que las condiciones físicas en las que se encuentran los estudiantes están por encima de los resultados promedio de otras investigaciones, aunque los números, todavía son preocupantes porque sugiere que de cada 10 estudiantes solo 4 tienen las condiciones necesarias para practicar la danza.

Los resultados encontrados muestran con respecto a la dimensión fuerza en el aprendizaje de la Marinera norteña, de los estudiantes de los talleres complementarios artísticos de la Universidad Peruana Cayetano Heredia; no es la requerida, ya que, en su mayoría, que es el 64% de los estudiantes no poseen las condiciones de fuerza necesarias para un aprendizaje dinámico de la Marinera norteña. Así pues, se señala que el 44% de estudiantes se encuentran en un nivel intermedio, otro 20% de estudiantes tienen un nivel bajo, y solo el 36% tienen un nivel apropiado, siendo este nivel el requerido para un idóneo aprendizaje.

Los resultados de la presente investigación están en concordancia con los resultados encontrados en la investigación de Díaz (2018), que tiene como resultados, antes de implementación del programa, que de los estudiantes del grupo control un 61,7% tienen fuerza por debajo de los requerido y el 38,3% tiene un nivel muy por debajo y los del grupo experimental el 53,3% está en un nivel bajo y el 46,75% están en un nivel muy bajo.

En esa misma línea, concuerdan con los resultados de la investigación de Vidal, Salcedo y Escobar (2023), donde vinculada al fortalecimiento de las capacidades físicas en

estudiantes de la institución educativa, donde muestra que solamente el 10% de los estudiantes cree tener las condiciones de fuerza requeridas para la práctica idónea de la danza. Es así, que se puede concluir, a pesar de los resultados porcentuales con respecto a la fuerza de los estudiantes, en esta investigación, son superiores, con respecto a los resultados de otras investigaciones; todavía las cifras son muy bajas para una idónea práctica de danza.

Los resultados encontrados muestran con respecto a la dimensión resistencia en el aprendizaje de la Marinera norteña, de los estudiantes de los talleres complementarios artísticos de la UPCH; no es la requerida, ya que, casi la totalidad, el 96% de los estudiantes no poseen las condiciones de resistencia necesarias para un aprendizaje dinámico de la Marinera norteña. Así pues, lo señala el 48% de estudiantes que se encuentran en un nivel intermedio, otros 48% de estudiantes tienen un nivel bajo, y solo un 4% tienen un nivel apropiado, siendo este el nivel requerido para un idóneo aprendizaje.

Los resultados de la presente investigación están en concordancia con los resultados encontrados en la investigación de Díaz (2018), que tiene como resultados, antes de implementación del programa, que de los estudiantes del grupo control un 35 % tiene resistencia por debajo de los requerido, el 40 % tiene un nivel muy por debajo y solo un 25 % tiene la resistencia regular para la práctica de la danza; así mismo, los del grupo experimental el 36,7% está en nivel bajo, el 41,7% está en un nivel muy por debajo y solo un 21,7% está en un nivel regular. En esa misma línea, se concuerda con los resultados de la investigación de Vidal, Salcedo y Escobar (2023), donde vinculada al fortalecimiento que muestra que más del 90% de los estudiantes no cree tener las condiciones de resistencia requeridas para la práctica idónea de la danza. Así pues, se puede resaltar que los resultados porcentuales de esta investigación son tan preocupantes como los resultados de otras

investigaciones, lo que supone darle mayor énfasis a la condición resistencia si se quiere practicar con idoneidad la danza.

Los resultados encontrados mostraron con respecto a la dimensión velocidad en el aprendizaje de la Marinera norteña, de los estudiantes de los talleres complementarios artísticos de la UPCH; no es la requerida, ya que, casi la totalidad, el 72% de los estudiantes no poseen las condiciones de velocidad necesarias para un aprendizaje dinámico de la Marinera Norteña. Así pues, lo señala el 58% de estudiantes que se encontraron en un nivel intermedio, otro 14% de estudiantes lograron un nivel bajo, y solo un 28% tienen un nivel apropiado, siendo este el nivel requerido idóneo para el aprendizaje. Los resultados de la presente investigación están en concordancia con los resultados encontrados en la investigación de Díaz (2018), que obtuvo como resultado, antes de la implementación del programa, que los estudiantes del grupo control el 26,7% tenían velocidad por debajo de lo requerido, 36,7% alcanzaron un nivel muy por debajo y solo un 26,7% tiene la velocidad regular para la práctica de la danza; asimismo, los del grupo experimental 35,0% estaban en nivel bajo y 15,7% en un nivel muy bajo y solo 21,7% en un nivel regular. En esa misma línea, se concuerda con los resultados de la investigación de Vidal, Salcedo y Escobar (2023), que mostró que solo un 16,67% de los estudiantes cree tener las condiciones de velocidad requeridas para la práctica idónea de la danza. Es así, que se puede concluir que a pesar de los resultados porcentuales con respecto a la velocidad de los estudiantes son relativamente superiores a los resultados de otras investigaciones; todavía existe un alto margen que trabajar en esta condición para una idónea práctica de la danza.

Los resultados encontrados mostraron con respecto a la dimensión flexibilidad en el aprendizaje de la Marinera Norteña, de los estudiantes de los talleres complementarios

artísticos de la UPCH; que no era la requerida, ya que, en su totalidad, el 100% de los estudiantes no poseían las condiciones de flexibilidad necesarias para un aprendizaje dinámico de la Marinera Norteña. Dichos resultados de la presente investigación están en concordancia con los resultados encontrados en la investigación de Díaz (2018), que tuvo como resultados, antes de implementación del programa, que de los estudiantes del grupo de control un 26,7% tenía velocidad por debajo de lo requerido, el 26,7% tiene un nivel muy por debajo y solo un 46,7% tiene la velocidad regular para la práctica de la danza; así mismo, los del grupo experimental el 36,7% se encontró en nivel bajo, un 26,7% nivel muy bajo y solo 46,7% en un nivel regular.

En esa misma línea, concuerdan con los resultados de la investigación de Vidal, Salcedo y Escobar (2023), donde vinculada al fortalecimiento que muestra que solo un 20% de los estudiantes cree tener las condiciones de flexibilidad requeridas para la práctica idónea de la danza. Esto supone que ningún estudiante tiene las condiciones necesarias de flexibilidad para un aprendizaje dinámico de la Marinera Norteña. Así pues, los resultados mostraron que es la condición donde más brechas existe, incluso están por debajo de promedio de resultados de otras investigaciones; lo que supone un trabajo enfocado en mejorar la condición de flexibilidad de los estudiantes.

Conclusiones

1. El nivel de condición física en el aprendizaje de la Marinera norteña de los estudiantes de los talleres complementarios artísticos de la UPCH, un 40% de los estudiantes se encontraron en un nivel intermedio, otros 24 % de estudiantes en un nivel básico en su condición física; y, solo el 36% en un nivel apropiado para la práctica de la danza. Por ello, se puede inferir que la mayor parte de los estudiantes, el 64%, no tienen condiciones físicas necesarias para un aprendizaje dinámico de la Marinera norteña.
2. Con respecto a la fuerza en el aprendizaje de la Marinera norteña de los estudiantes de los talleres complementarios artísticos de la UPCH, un 44% de los estudiantes, se encuentran en un nivel intermedio, otro 20% tienen un nivel básico; y solo el 36% de estudiantes un nivel apropiado para la práctica de la danza. Por ello, se infiere que la mayoría de los estudiantes, el 64%, no tienen condiciones de fuerza necesarias para un aprendizaje dinámico de la Marinera norteña.
3. Con respecto a la resistencia en el aprendizaje de la Marinera norteña de los estudiantes de los talleres complementarios artísticos de la UPCH, un 48% de los estudiantes, se encuentran en un nivel intermedio, otro significativo 48% tienen un nivel básico y solo un 4% de estudiantes tienen un nivel apropiado para la práctica de la danza. Por ello, se infiere que casi todos los estudiantes, el 96%, no tienen condiciones de resistencia necesarias para un aprendizaje dinámico de la Marinera norteña.
4. Con respecto a la velocidad en el aprendizaje de la Marinera norteña de los estudiantes de los talleres complementarios artísticos de la UPCH, el 58% de

estudiantes, se encontraron en un nivel intermedio, otros 14% en un nivel básico, solo un 28% de estudiantes en un nivel apropiado para la práctica de la danza. Por ello, se infiere que un número significativo de estudiantes, el 72%, no tienen condiciones de velocidad necesaria para un aprendizaje más dinámico de la Marinera norteña.

5. Con respecto a la flexibilidad en el aprendizaje de la Marinera norteña de los estudiantes de los talleres complementarios artísticos de la UPCH, la totalidad de los estudiantes, el 100%, se encontraba en un nivel básico. Esto supone que ningún estudiante tiene las condiciones necesarias de flexibilidad para un aprendizaje dinámico de la Marinera norteña.

Recomendaciones

1. Se recomienda implementar programas especializados, que involucren diferentes actividades enfocadas en mejorar la condición física de los estudiantes, para que, de esta forma, se puedan cerrar las brechas físicas existentes, potenciar sus habilidades y tener un proceso de aprendizaje óptimo en la marinera norteña.
2. Con respecto a la condición fuerza, se recomienda que los estudiantes trabajen ya sea de forma grupal o individual en ejercicios específicos para mejorar su fuerza. Siendo, además, recomendable crear rutinas para desarrollar y fortalecer los músculos superiores e inferiores.
3. Se recomienda practicar en paralelo deportes como la maratón y la natación con la finalidad de tener un mejor desempeño en su proceso de aprendizaje de la Marinera norteña para mejorar la resistencia.
4. Que los estudiantes trabajen en la velocidad de sus movimientos, en lo posible a diario para que el cuerpo se acostumbre al flujo de movimientos y no sientan cansancio, caminar mucho, practicar intervalos cortos en velocidad, estiramiento y respiración; así como, llevar una dieta adecuada para el control de su peso.
5. Se recomienda buscar el apoyo de un profesional capacitado que pueda guiar a los estudiantes a llevar rutinas de ejercicios específicos que sirvan para mejorar la flexibilidad de sus cuerpos.
6. Equilibrar las técnicas adecuadas para evitar perder el interés de los estudiantes en aprender esta danza que constituye un puente cultural que conecta a las personas a través de la expresión artística y promueve la comprensión intercultural.

Referencias

- Aguilar, C. (1996). *La Marinera: Baile Nacional del Perú*. Lima: Editorial Impacolor E.I.R.L.
- Collazo, A. (2002). *Fundamentos biometodológicos para el desarrollo de las capacidades físicas*. Cuba: Pueblo y educación.
- 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 – Perú
- Gagné, R. (1965). *Las condiciones del aprendizaje*. México: Interamericana
- Meza, Villavicencio, Villavicencio. (2018). *Acortamientos musculares en miembros inferiores de bailarines de marinera norteña, de nivel avanzado, de una academia de Lima – Perú*, Lima – Perú
- Federación Internacional de Atletismo (2008). *Manual del Entrenamiento Atlético*
- Dietrich, M., Klaus, C., Klaus, L. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. España: Paidotribo.
- Marx, k (1977) *Kapital*. México: Interamericana
- Magill, R.A. (1993). *Motor learning Concepts and Applications*, Oxford: Brown and Benchmark.
- Hernández R., Fernández C., & Baptista M., (2014). *Metodología de la investigación* (6ta ed.). México.
- Hernández, Fernández, Baptista (2018). *Metodología de la Investigación*. 6ta Edición. México.

- Manfred Grosser, Fritz Zintl, Peter Brüggemann (1989). *Alto rendimiento deportivo: planificación y desarrollo*. Barcelona: Paidotribo.
- Manfred Grosser, August Neumaier (1986). *Técnicas de entrenamiento: teoría y práctica de los deportes*. España: Martínez Roca.
- Le Boulch, J. (1997). *El movimiento en el desarrollo de la persona*. Barcelona: Paidotribo.
- Porta, J. (1988). *Las capacidades físicas básicas*. Barcelona - España Salsavilca, J. (2008). *Danza, Marinera norteña*. Lima, Perú: ENSFJMA.
- Vara A. (2008). *Manual de Investigación Empresarial Aplicada*. Lima.
- Vargas (2009). *Danza y condición física*. *Revista del centro de investigación flamenco telethusa*.
- Vinuesa M. y Vinuesa I., (2016). *Conceptos y métodos para el entrenamiento físico*.
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

Título: La condición física en el aprendizaje de la marinera norteña en los estudiantes de los talleres de la UPCH

Pregunta de investigación	Objetivos	VARIABLES	Dimensiones	Participantes	Metodología
<p>Pregunta general</p> <p>¿Cuál es la condición física en el aprendizaje de la marinera norteña, de los estudiantes de los talleres complementarios artísticos de la Universidad Peruana Cayetano Heredia?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Describir la condición física en el aprendizaje de la marinera norteña, de los estudiantes de los talleres complementarios artísticos de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.</p>	Condición física	<p>La fuerza</p> <p>La resistencia</p>	<p>Población</p> <p>Conformada por 456 estudiantes entre hombres y mujeres de los talleres complementarios artísticos de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.</p>	<p>Enfoque</p> <p>Cuantitativo</p>
<p>Preguntas específicas</p> <p>¿Cuál es la fuerza en el aprendizaje de la marinera norteña, de los estudiantes de los talleres complementarios artísticos de la Universidad Peruana Cayetano Heredia?</p>	<p>Objetivos específicos</p> <p>Identificar la fuerza en el aprendizaje de la marinera norteña, de los estudiantes de los talleres complementarios artísticos de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.</p>		<p>La velocidad</p> <p>La flexibilidad</p>	<p>Muestra</p> <p>Conformada por 50 estudiantes de ambos sexos de edades entre los 17 y 24 años de los talleres complementarios artísticos de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.</p>	<p>Diseño</p> <p>Descriptivo</p> <p>Instrumento</p> <p>Test de condición física para marinera norteña</p>

<p>¿Cuál es la resistencia en el aprendizaje de la marinera norteña, de los estudiantes de los talleres complementarios artísticos de la Universidad Peruana Cayetano Heredia?</p> <p>¿Cuál es la velocidad en el aprendizaje de la marinera norteña, de los estudiantes de los talleres complementarios artísticos de la Universidad Peruana</p>	<p>Identificar la resistencia en el aprendizaje de la marinera norteña, de los estudiantes de los talleres complementarios artísticos de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.</p> <p>Identificar la velocidad de los estudiantes de los talleres complementarios artísticos de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, para</p>			<p>Criterios de inclusión</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estudiantes de ambos sexos. • Estudiantes de los talleres complementarios artísticos de la universidad peruana Cayetano Heredia. <p>Criterios de exclusión</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estudiantes que no pertenezcan a los talleres complementarios artísticos de la universidad peruana Cayetano Heredia. • Estudiantes matriculados que no asisten a clases. 	
---	--	--	--	---	--

<p>Cayetano Heredia, para aprender la marinera norteña?</p> <p>¿Cuál es la flexibilidad en el aprendizaje de la marinera norteña, de los estudiantes de los talleres complementarios artísticos de la Universidad Peruana Cayetano Heredia?</p>	<p>aprender la marinera norteña.</p> <p>Identificar la flexibilidad en el aprendizaje de la marinera norteña, de los estudiantes de los talleres complementarios artísticos de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.</p>				
---	---	--	--	--	--

Apéndice 02: Instrumento de recolección de datos

TEST DE CONDICIÓN FÍSICA PARA MARINERA NORTEÑA

N°	Test	Ítems	Valoración					
			Sexo	Básico	Intermedio		Apropiado	
1	Test De Cooper	Estos se colocan en la línea de inicio, inician su recorrido para poder llegar al tomar el nivel la resistencia	Varones	1949 mts o menos	1950 - 2099	2100 - 2399	2400 - 2649	2650 a más
			Mujeres	1.550 mts o menos	1.550 - 1.800	1.800 - 1.950	1.950 - 2.150	2150 a más
2	Sentadillas	En posición erguida, 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.	Varones	20 o menos	25 -35	36 - 49	50 - 59	60 a más
			Mujeres	20 o menos	20 -30	31 - 44	45 - 54	55 a más
3	Plancha	En posición decúbito ventral con los pies en relación a la distancia	Varones	15 o menos	16 - 23	24 - 30	31 - 39	40 a más

		de los hombros, elevar y descender 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.	Mujeres	15 o menos	16 – 23	24 – 30	31 – 39	40 a más
4	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.	Varones	20 o menos	21 -34	35 – 44	45 – 59	60 a más
			Mujeres	15 o menos	16 – 23	24 – 30	31 – 39	40 a más
5	Burpees	En posición de cúbito 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	Varones	20 o menos	21 -34	35 – 44	45 – 59	60 a más
			Mujeres	20 o menos	21 -30	30 - 39	40 - 49	50 a más

		palmada en el aire y así sucesivamente.						
6	Planchado	En posición decúbito ventral con los pies en relación a la distancia de los hombros, elevar el cuerpo apoyando su peso sobre los brazos.	Varones	29" o menos	31"- 60"	61" – 90"	91" 119"	120" a mas
			Mujeres	29" o menos	31"- 60"	61" – 90"	91" 119"	120" a mas
7	Hiperextensiones	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.	Varones	25 o menos	25 -35	36 - 49	50 - 59	60 a más
			Mujeres	20 o menos	20 -30	31 - 44	45 - 54	55 a más
8	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 y utilizar su máxima velocidad en toso l tramo.	Varones	5"6 o más	5".1 5".5	4".5 - 5	3.9 – 4.4	4"5 a menos
			Mujeres	5.4 o más	5 – 5.4	4.6 4.9	4.2 – 4.5	4.1 a menos
9	Test Seat and Reach	Se sienta con las piernas extendidas y los pies colocados contra el aparato de madera. Los brazos extendidos sobre el aparato.	Varones	4 cm o menos	9.9 - 5	17.9 - 10	24.9 - 18	25 a más
			Mujeres	5.9 cm o menos	9.9 - 6	14.9 - 10	19.9 - 15	20 a más

Nombre: _____

Edad:

Sexo:

Los estudiantes que serán evaluados deberán realizar el calentamiento respectivo antes de la ejecución del test. De igual manera deberán realizar rutina de estiramiento al término del test.

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 del estudiante

Apéndice 03: Constancia de validación por juicio de expertos

Variable	Dimensiones	Indicadores	Items	Existe coherencia entre la variable y las dimensiones		Existe coherencia entre las dimensiones y los indicadores		Existe coherencia entre los indicadores y los items		La redacción es clara, precisa y comprensible		La opción de respuesta tiene relación con el ítem		Observaciones	
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO		
DANZA FOLKLÓRICA	RESISTENCIA	* Test de Cooper o 12 min	1. Estos se colocan en la línea de inicio, inician su recorrido para poder llegar al tomar el nivel la resistencia	X		X		X		X		X			
		* Sentadillas.	2. En posición erguida, 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.	X		X		X		X		X		Especificar que es resistencia para las piernas	
	FUERZA	* Planchas	3. En posición de cúbito ventral con los pies en relación a la distancia de los hombros, elevar/descender 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.	X		X		X		X		X			
		* Abdominales	4. En posición supina, las piernas juntas y semiflexionada, 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.	X		X		X		X		X			
		* Bur pees	5. 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.	X		X		X		X		X			
		* Planchado – centro	6. En posición decúbito ventral con los pies en relación a la distancia de los hombros, elevar el cuerpo apoyando su peso sobre los brazos.	X		X		X		X		X			
		* Hiper extensiones	7. 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.	X		X		X		X		X			
		VELOCIDAD	* Velocidad máxima	8. Delimitar 40 m con tres paralelas: una al inicio, otra a los 20 m y la última a los 40 m. Correrlos y utilizar su máxima velocidad en todo el tramo.	X		X		X		X		X		
			FLEXIBILIDAD	* Test Seat and Reach	9. Se sienta con las piernas extendidas y los pies colocados contra el aparato metálico. los brazos extendidos sobre el aparato.	X		X		X		X		X	

CUADRO DE VALIDACIÓN

I. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Aplicable (X), No aplicable ()

II. DATOS GENERALES DEL EXPERTO:

- 1.1 Apellidos y nombres del experto: Edin Linares Mendoza
- 1.2 Institución donde labora: Escuela Nacional Superior de Folklore José María Arguedas
- 1.3 Mención del título/maestría/doctorado que ostenta: Maestría en Educación
- 1.4 Correo del experto: edinlinaresmendoza@gmail.com
- Teléfono del experto: 948821127



FIRMA DEL EXPERTO

Validación 2

Variable	Dimensiones	Indicadores	Items	Existe coherencia entre la variable y las dimensiones		Existe coherencia entre las dimensiones y los indicadores		Existe coherencia entre los indicadores y los ítems		La redacción es clara, precisa y comprensible		La opinión de respuesta tiene relación con el ítem		Observaciones
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
DANZA FOLKLÓRICA	RESISTENCIA	* Test de Cooper o 12 min	1. Estos se colocan en la línea de inicio, inician su recorrido para poder llegar al terminar el nivel la resistencia	X		X		X		X		X		Especificar que es resistencia para las piernas
		* Sentadillas.	2. En posición erguida, 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.	X		X		X		X		X		
		* Manchas	3. En posición de cúbito ventral con los pies en relación a la distancia de los hombros, elevar/descender 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.	X		X		X		X		X		
	FUERZA	* Abdominales	4. En posición supina, las piernas juntas y semiflexionada, 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.	X		X		X		X		X		
		* Burpees	5. 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 olearse y dar una palmada en el aire y así sucesivamente	X		X		X		X		X		
		* Manchado – centro	6. En posición decúbito ventral con los pies en relación a la distancia de los hombros, elevar el cuerpo apoyando su peso sobre los brazos.	X		X		X		X		X		
		* Hiper extensiones	7. 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.	X		X		X		X		X		
	VELOCIDAD	* Velocidad máxima	8. Delimitar 40 m con tres paralelas: una al inicio, otra a los 20 m y la última a los 40 m. Correrlas y utilizar su máxima velocidad en todo el tramo.	X		X		X		X		X		
	FLEXIBILIDAD	* Test Seat and Reach	9. Se sienta con las piernas extendidas y los pies colocados contra el aparato metálico, los brazos extendidos sobre el aparato.	X		X		X		X		X		

CUADRO DE VALIDACION

I. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Aplicable (X), Aplicable después de corregir (), No es aplicable ()

II. DATOS GENERALES DEL EXPERTO:

1.1 Apellidos y nombres del experto: Juan Severino Rodríguez Hinostroza

1.2 Institución donde labora: escuela nacional superior de folclore José María Arguedas

1.3 Mención del título/maestría/doctorado que ostenta: licenciado en educación

1.4 Correo del experto: juanrh1971@gmail.com

Teléfono del experto: 997049850



FIRMA DEL EXPERTO

Validación 3

Variable	Dimensiones	Indicadores	Items	Existe coherencia entre la variable y las dimensiones		Existe coherencia entre las dimensiones y los indicadores		Existe coherencia entre los indicadores y los ítems		La redacción es clara, precisa y comprensible		La opción de respuesta tiene relación con el ítem		Observaciones	
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO		
DANZA FOLCLÓRICA	RESISTENCIA	* Test de Cooper o 12 min	1. Estos se colocan en la línea de inicio, inician su recorrido para poder llegar al tomar el nivel la resistencia	X		X		X		X		X			
		* Sentadillas	2. En posición erguida, 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.	X		X		X		X		X		Especificar que es resistencia para las piernas	
	FUERZA	* Planchas	3. En posición de cubito ventral con los pies en relación a la distancia de los hombros, elevar/descender el cuerpo apoyando su peso sobre los brazos y tocando con el pecho el puño de un compañero que 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.	X		X		X		X		X			
		* Abdominales	4. En posición supina, las piernas juntas y semiflexionada, 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.	X		X		X		X		X			
		* Burpees	5. 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.	X		X		X		X		X			
		* Planchado -centro	6. En posición decúbito ventral con los pies en relación a la distancia de los hombros, elevar el cuerpo apoyando su peso sobre los brazos.	X		X		X		X		X			
		* 11 par extensiones	7. 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.	X		X		X		X		X			
		VELOCIDAD	* Velocidad máxima	8. Delimitar 40 m con tres paralelas: una al inicio, otra a los 20 m y la última a los 40 m. Correrlos y utilizar su máxima velocidad en todo el tramo.	X		X		X		X		X		
			FLEXIBILIDAD	* Test Stand and Reach	9. Se sienta con las piernas extendidas y los pies colocadas contra el aparato metálico, los brazos extendidos sobre el aparato.	X		X		X		X		X	

CUADRO DE VALIDACIÓN

I. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Aplicable (X), Aplicable después de corregir (), No es aplicable ()

II. DATOS GENERALES DEL EXPERTO:

1.1 Apellidos y nombres del experto: Díaz Benavides Daniel Orlando

1.2 Institución donde labora: Universidad Andina

1.3 Mención del título/maestría/doctorado que ostenta: Licenciatura en Antropología

1.4 Correo del experto: daordib@igmal.com Teléfono del experto: 997382361



DANIEL ORLANDO DÍAZ BENAVIDES
DNI 08069357
ANTROPOLOGO - INVESTIGADOR

FIRMA DEL EXPERTO

Apéndice 04.- Matriz de datos cuantitativos (Microsoft Excel)

ID	TEST DE COOPER	SENTADILLAS	PLANCHAS	ABDOMINALES	BURPEES	PLANCHADO - CENTRO	HIPEREXTENSIONES	VELOCIDAD MAXIMA	TEXT SEAT AND REACH
1 H	4	3	3	4	3	4	4	4	1
2	2	3	2	3	2	1	5	4	1
3 H	2	3	3	2	3	5	4	4	1
4 H	2	2	3	2	3	3	3	5	1
5	1	3	3	3	3	2	4	5	1
6	1	3	4	4	3	3	3	4	1
7	1	4	4	5	3	2	5	5	1
8	1	2	3	2	2	2	4	4	1
9	1	2	3	2	3	4	5	4	1
10	1	3	4	4	2	4	5	2	1
11	2	4	4	3	3	5	4	5	1
12	1	3	3	4	2	5	5	5	1
13	1	3	2	2	3	2	4	5	1
14	1	3	1	3	1	4	5	5	1
15	1	2	1	3	3	5	4	2	1
16 H	2	3	4	2	3	5	4	5	1
17	1	3	4	5	2	4	5	4	1
18	1	3	1	2	3	5	3	2	1
19 H	2	3	4	3	2	3	2	4	1
20	1	3	5	5	3	5	5	5	1
21	1	3	3	3	2	2	2	3	1
22	1	3	3	3	3	3	4	4	1
23 H	1	3	2	2	3	4	3	5	1
24 H	2	3	4	2	2	5	4	4	1
25	1	3	3	2	3	5	3	4	1
26 H	2	3	3	4	3	5	4	5	1
27	1	3	3	3	2	3	4	2	1
28	2	4	5	5	3	5	4	5	1
29	2	3	4	3	2	5	4	3	1
30	2	3	4	3	4	2	5	4	1
31	3	3	4	4	3	4	5	4	1
32	1	3	5	5	3	5	5	4	1
33	2	3	5	5	2	5	5	5	1
34	1	3	3	5	1	3	3	4	1
35	1	2	3	5	4	2	4	4	1

Apéndice 07.- Formato de consentimiento informado**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Con el debido respeto me presento a usted, mi nombre es **Johan Kenneth Vargas Rodriguez**, estudiante de la Escuela Nacional Superior de Folklore José María Arguedas. En la actualidad me encuentro realizando una investigación sobre “La condición física en el aprendizaje de la marinera norteña en los estudiantes de los talleres artísticos de la de la Universidad Peruana Cayetano Heredia” y para ello quisiera contar con su valiosa colaboración. El proceso consiste en la aplicación de una encuesta. De aceptar participar en la investigación, autorizo la aplicación de esta encuesta. En caso tenga alguna duda con respecto a algunas preguntas se le explicará cada una de ellas.
Gracias por su colaboración.

Johan Kenneth Vargas Rodriguez

ESTUDIANTE

Yo Pisco Paul Bonilla Savelaya con
número de DNI: 73.48.4318 acepto participar en la investigación; “La
condición física en el aprendizaje de la marinera norteña en los estudiantes de los talleres
artísticos de la de la Universidad Peruana Cayetano Heredia” del estudiante de la Escuela
Nacional Superior de Folklore José María Arguedas.

Día: 15/1/2022



Firma

CONSENTIMIENTO INFORMADO


Con el debido respeto me presento a usted, mi nombre es **Johan Kenneth Vargas Rodriguez**, estudiante de la Escuela Nacional Superior de Folklore José María Arguedas. En la actualidad me encuentro realizando una investigación sobre “La condición física en el aprendizaje de la marinera norteña en los estudiantes de los talleres artísticos de la de la Universidad Peruana Cayetano Heredia” y para ello quisiera contar con su valiosa colaboración. El proceso consiste en la aplicación de una encuesta. De aceptar participar en la investigación, autorizo la aplicación de esta encuesta. En caso tenga alguna duda con respecto a algunas preguntas se le explicará cada una de ellas.
Gracias por su colaboración.

Johan Kenneth Vargas Rodriguez

ESTUDIANTE

Yo Angie Marga Quila con número de DNI: 77.17.45.20 acepto participar en la investigación; “La condición física en el aprendizaje de la marinera norteña en los estudiantes de los talleres artísticos de la de la Universidad Peruana Cayetano Heredia” del estudiante de la Escuela Nacional Superior de Folklore José María Arguedas.

Día: 15 de 11 de 2022


Firma

Apéndice 08 Test de condición física para marinera norteña

TEST DE CONDICIÓN FÍSICA PARA MARINERA NORTEÑA

Nombre: Angie Monse Aviles

Edad: 22 años

Sexo: Mujer

DNI 77174520

- Los estudiantes que serán evaluados deberán realizar el calentamiento respectivo antes de la ejecución del test. De igual manera deberán realizar rutina de estiramiento al término del test.
- 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 del estudiante.

Test	Ítems	Sexo	Valoración				
			Muy bajo 1	Bajo 2	Medio 3	Bueno 4	Muy Bueno 5
1 Test De Cooper 12min	Estos se colocan en la línea de inicio, inician su recorrido para poder llegar al tomar el nivel la resistencia	varones	1949 o menos	1950 - 2099	2100 - 2399	2400 - 2649	2650 a más
		Mujeres	1.550 o menos <input checked="" type="checkbox"/>	1.550 - 1.800	1.800 - 1.950	1.950 - 2.150	2150 a más
2 Sentadillas	En posición erguida, 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.	varones	20 o menos	25 - 35	36 - 49	50 - 59	60 a más
		Mujeres	20 o menos	20 - 30	31 - 44 <input checked="" type="checkbox"/>	45 - 54 <input checked="" type="checkbox"/>	55 a más
3 Planchas	En posición decúbito ventral con los pies en relación a la distancia de los hombros, elevar descender 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.	varones	15 o menos	16 - 23	24 - 30	31 - 39	40 a más
		Mujeres	15 o menos 1,5	16 - 20	20 - 26 <input checked="" type="checkbox"/>	26 - 34	34 a más
4 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 rosar las rodillas en cada elevación.	varones	20 o menos	21 - 34	35 - 44	45 - 59	60 a más
		Mujeres	15 o menos	16 - 23	24 - 30 <input checked="" type="checkbox"/>	31 - 39	40 a más
5 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.	varones	10 o menos	11 - 24	25 - 34 <input checked="" type="checkbox"/>	35 - 49	50 a más
		Mujeres	10 o menos	11 - 20	20 - 29	30 - 39	40 a más
6 Planchado - centro	En posición decúbito ventral con los pies en relación a la distancia de los hombros, elevar el cuerpo apoyando su peso sobre los brazos.	varones	29" o menos	31" - 60" <input checked="" type="checkbox"/>	61" - 90"	91" - 119"	120" a más
		Mujeres	29" o menos	31" - 60"	61" - 90"	91" - 119"	120" a más
7 hiperextensiones	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.	varones	25 o menos	25 - 35	36 - 49	50 - 59	60 a más
		Mujeres	20 o menos	20 - 30	31 - 44	45 - 54 <input checked="" type="checkbox"/>	55 a más
8 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 y utilizar su máxima velocidad en todo el tramo.	varones	5"6 o menos	5"1 - 5"5	4"5 - 5	3.9 - 4.4	4"5 a más
		Mujeres	5.4 o menos	5 - 5.4	4.6 - 4.9	4.2 - 4.5	4.1 a más
9 Test Seat and Reach	Se sienta con las piernas extendidas y los pies colocados contra el aparato. los brazos extendidos sobre el aparato.	varones	4 o menos	9.9 - 5	17.9 - 10	24.9 - 18	25 a más
		Mujeres	5.9 o menos <input checked="" type="checkbox"/>	9.9 - 6	14.9 - 10	19.9 - 15	20 a más

Apéndice 09. Constancia de autorización para aplicación del instrumento

CARTA DE AUTORIZACIÓN
UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA
San Martín de Porres

Lima, 1 de noviembre del 2022

Señor:

Luis Hernandez Garcia

Presente.

ASUNTO: Autorización para la aplicación de
Instrumento a estudiantes de los talleres artísticos
de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Tengo el agrado de dirigirme a su persona para hacerle llegar mi saludo cordial y comunicarle en respuesta a su pedido emitido por la Escuela Nacional Superior de Folklore José María Arguedas, que se le otorga la autorización respectiva para aplicar un instrumento de su trabajo de investigación (tesis) denominado “La condición física en el aprendizaje de la marinera norteña en los estudiantes de los talleres artísticos de la de la Universidad Peruana Cayetano Heredia”.

Atentamente



Luis Hernandez Garcia

DIRECTOR CEFUPCH