

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD POSTGRADO
Escuela de Maestria



**APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
PARA MEJORAR EL ATLETISMO EN ESTUDIANTES DEL PRIMER
GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
INDEPENDENCIA AMERICANA - AREQUIPA 2014**

Tesis para optar el Grado Académico de Maestro de Maestro en Docencia Universitaria e Investigación
Pedagógica

Elaborado por :

YAMPASI SUERO MARTIN AMILCAR

CHIMBOTE

Resumen

El trabajo de investigación fue llevado a cabo en la institución educativa Independencia Americana, en Arequipa en el año 2014, tomando en cuenta que el tema desarrollado ha sido producto de nuestro interés por desarrollar la aplicación de un nuevo programa de entrenamiento deportivo, para mejorar el atletismo. La investigación se abordó de acuerdo al tipo y diseño de estudio cuasi experimental realizando un trabajo objetivo y sistematizado mediante la aplicación de instrumentos de medición estandarizados tanto para las medidas antropométricas como para los test de aptitud física específicos que han sido considerados para este trabajo de investigación; considerando además actividades de acondicionamiento físico y pruebas atléticas propias para la edad, recomendadas y aplicadas por la IAF e instituciones reconocidas en eventos como los JNDE en Perú. El objetivo fundamental de este tema de investigación es aplicar el programa de entrenamiento deportivo para mejorar el atletismo en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa Independencia Americana - Arequipa 2014.