

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

ESCUELA DE POSGRADO



**PROPUESTA BASADA EN ACTIVIDADES FÍSICAS EN LOS
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN TIEMPOS DE COVID-19
EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CESAR
VALLEJO DE AMARILIS - HUÁNUCO**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: EPISTEMOLOGÍA EDUCATIVA

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO EN
EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA
SUPERIOR**

TESISTA: LEONCIO MASEDONIO HUAYANAY PULIDO

ASESORA: MG. ADELA SIPIÓN RENGIFO

HUÁNUCO – PERÚ

2022

DEDICATORIA

A Dios, por permitirme llegar a este momento tan especial en mi vida. Por los triunfos y los momentos difíciles que me han enseñado a valorarlo cada día más, A mis familiares por ser los que me han acompañado durante todo mi trayecto estudiantil y de vida, A mis amigos, que gracias al equipo que formamos logramos llegar hasta el final del camino y que, hasta el momento, seguimos siendo amigos A mis profesores, gracias por su tiempo, por su apoyo, así como por la sabiduría que me transmitieron en el desarrollo de mi formación profesional.

Leoncio

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional Hermilio Valdizán y a la Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación por cobijarme en su claustro universitario.

Al sub director de la Institución Educativa Cesar Vallejo de Amarilis, Huánuco por las facilidades en la aplicación del trabajo de investigación

A los estudiantes de la Institución Educativa Cesar vallejo de Amarilis, Huánuco por el apoyo brindado en la aplicación de la investigación.

A la Mg. Adela Sipion Rengifo por el asesoramiento oportuno para la materialización de este trabajo de investigación.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación contiene el informe de los aspectos más significativos de la propuesta basada en actividades físicas en los estilos de vida saludables en tiempo de Covid – 19 en estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo de Amarilis, Huánuco; siendo un aporte al conocimiento científico en las ciencias de la educación. Tuvo como objetivo general: determinar cómo la propuesta basada en actividades físicas mejora los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis – Huánuco, 2021. El método desarrollado tiene la finalidad de profundizar el análisis e interpretación de los resultados en donde se aplicó el diseño cuasi experimental con pre test y post test, se trabajó con una muestra de conformada por 25 estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa César Vallejo de Amarilis, Huánuco, con un grupo experimental y grupo control seleccionados con el tipo de muestreo no probabilístico intencional a criterio de la investigadora a quienes se les ha practicado el cuestionario como instrumento para recolectar los datos tras la aplicación de la propuesta basada de actividades físicas. Para estimar los estadígrafos se hizo uso de la estadística descriptiva e inferencial y, para la contrastación de la hipótesis se aplicó la T de Student. Conclusión: Al comparar los resultados de la prueba de hipótesis general, el valor calculado de “t” ($t = 21,989$) resulta superior al valor tabular ($t = 1,7138$) con un nivel de confianza de 0,05 ($21,989 > 1,7138$). Como la diferencia entre los valores de “t” mostrados es significativa, entonces se acepta la hipótesis general de la investigación y se rechaza la hipótesis nula, por tanto, se concluye que se verifica la hipótesis planteada que: Existe una mejora significativa de los estilos de vida saludables tras la aplicación de la propuesta basada en actividades físicas.

Palabras claves: actividades físicas, vida saludable, estilos de vida.

ABSTRACT

This research work contains the report of the most significant aspects of the proposal based on physical activities in healthy lifestyles in time of Covid - 19 in students of the César Vallejo de Amarilis Educational Institution, Huánuco; being a contribution to scientific knowledge in educational sciences. Its general objective was: to determine how the proposal based on physical activities improves healthy lifestyles in times of covid-19, in Students of the Cesar Vallejo Educational Institution of the Amarilis District - Huánuco, 2021. The developed method has the purpose To deepen the analysis and interpretation of the results where the quasi-experimental design was applied with pre-test and post-test, we worked with a sample made up of 25 third-grade students of the César Vallejo de Amarilis Educational Institution, Huánuco, with an experimental group and a control group selected with the type of intentional non-probabilistic sampling at the discretion of the researcher, who have been given the questionnaire as an instrument to collect data after applying the proposal based on physical activities. Descriptive and inferential statistics were used to estimate the statistics, and Student's T was applied to test the hypothesis. Conclusion: When comparing the results of the general hypothesis test, the calculated value of "t" ($t = 21.989$) is higher than the tabular value ($t = 1.7138$) with a confidence level of 0.05 ($21.989 > 1, 7138$). As the difference between the values of "t" shown is significant, then the general hypothesis of the research is accepted and the null hypothesis is rejected, therefore, it is concluded that the hypothesis raised is verified that: There is a significant improvement of the styles healthy life after the application of the proposal based on physical activities.

Keywords: physical activities, healthy life, lifestyles.

ÍNDICE

	Pág.
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
RESUMEN.....	iv
ABSTRACT.....	v
ÍNDICE.....	vi
INTRODUCCIÓN.....	ix
CAPÍTULO I. ASPECTOS BÁSICOS DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Fundamentación del problema.....	11
1.2. Justificación e importancia de la investigación.....	12
1.3. Viabilidad de la investigación.....	14
1.4. Formulación del problema.....	15
1.4.1. Problema general.....	15
1.4.2. Problemas específicos.....	15
1.5. Formulación de los objetivos.....	15
1.5.1. Objetivo general.....	15
1.5.2. Objetivo específico.....	16
CAPÍTULO II. SISTEMA DE HIPÓTESIS	
2.1. Formulación de las hipótesis	17

2.1.1. Hipótesis general.....	17
2.1.2. Hipótesis específicos.....	17
2.2. Operacionalización de variables.....	19
2.3. Definición operacional de las variables.....	21
CAPÍTULO III. MARCO TEÓRICO	
3.1. Antecedentes.....	24
3.2. Bases teóricas.....	30
3.2.1. Actividad física	30
3.2.2. Estilo de vida	26
3.2.3. Adherencia a la práctica de actividad física – deportiva.....	28
3.3. Bases conceptuales.....	63
CAPÍTULO IV. MARCO METODOLÓGICO	
4.1. ámbito de estudio.....	65
4.2. tipo y nivel de investigación.....	65
4.3. Población y ..muestra.....	65
4.3.1. Descripción de la población.....	65
4.3.2. Muestra y método de muestreo.....	66
4.3.3. Criterios de inclusión y exclusión.....	66
4.4. Diseño de investigación.....	66
4.5. Técnica e instrumentos.....	67

4.5.1. Técnicas.....	67
4.5.2. Instrumentos.....	68
4.5.2.1. Validación de los instrumentos para la recolección de datos.....	68
4.5.2.2. Confiabilidad de los instrumentos para la recolección de datos.....	68
4.6. Técnicas para el procesamiento y análisis de datos.....	70
4.7. Aspectos éticos.....	71
CAPÍTULO V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	
5.1. Análisis descriptivo.....	73
5.2. Análisis inferencial y/o contrastación de hipótesis.....	85
5.3. Discusión de resultados.....	89
5.4. Aporte científico de la investigación.....	93
CONCLUSIONES.....	94
SUGERENCIAS.....	96
REFERENCIAS	97
ANEXOS	100

INTRODUCCIÓN

Según la OMS (2010), los estilos de vida saludable fueron definidos como la manera de vivir que estaba basada en pautas comportamentales observables, definidos por las interacciones que se suscitan entre la individualidad del sujeto, las relaciones psicosociales y las condiciones del entorno. En la actualidad está demostrado que las personas mantienen ciertos hábitos de riesgo: sedentarismo, tabaquismo, alimentación no saludable o consumo de alcohol en exceso que pueden contribuir a la morbimortalidad. Es por ello que es menos costoso ayudar a que una persona tenga estilos de vida saludables promoviendo estilos de vida saludable que curar de una enfermedad.

La salud es muy importante para todo ser humano, es por ello que los problemas de salud es lo primero que se debe priorizar en el primer nivel de atención como es la promoción y prevención de la salud, mas cuando es considerado de bajo acceso a los servicios de salud, programas especializados, tratamiento costoso y sobre todo enfermedades prevalentes irreparables, cuando pueden ser prevenibles desde los inicios del desarrollo humano.

Hoy en día encontramos estilos de vida no saludables en los países subdesarrollados causando en su mayoría enfermedades. Si la persona en sus inicios de vida tiene estilos de vida poco saludables como: actividad física deficiente, alimentación no saludable o hábitos nocivos presentara posibles problemas en su adultez, es allí la importancia de la promoción y prevención de la salud mediante programas y actividades saludables.

La presente investigación estudia la mejora de los estilos de vida saludables de los estudiantes tras la aplicación de la propuesta basada en actividades físicas en la Institución Educativa Cesar Vallejo de Amarilis, Huánuco, la cual fue detectado dicho problema por el investigador con el fin de no solo superar estas dificultades a nivel institucional sino como referente a próximos estudios a nivel local, nacional e internacional.

Finalmente, esta investigación se encuentra estructurada en cinco capítulos que se presentan a continuación:

El Capítulo I: Problema de investigación, se detalla aspectos sobre la vida saludables de los estudiantes y la propuesta basada en actividades físicas en la Institución Educativa Cesar Vallejo de Amarilis, Huánuco, donde planteamos objetivos, hipótesis, variables, así como la justificación e importancia de la investigación.

El Capítulo II: Marco teórico, donde se presenta los antecedentes, fundamentos teóricos, concepciones y enfoques de conocimientos interdisciplinarios de investigadores, que sustentan la investigación.

El capítulo III: Sistema de hipótesis, se especifica las hipótesis de investigación, la operacionalización de las variables y las definiciones operacionales.

El Capítulo IV: Marco metodológico, donde se especifica el tipo y diseño, la población y muestra utilizadas, así como las técnicas y procedimientos del desarrollo de la investigación.

El Capítulo V: Resultados, mostramos los resultados más relevantes de la investigación, con aplicación de la estadística como instrumento de medida. Discusión de resultados, mostramos la contrastación del trabajo de campo con el problema planteado, los antecedentes, las bases teóricas, la prueba de hipótesis y el aporte científico de esta investigación.

Finaliza el presente trabajo de investigación con las conclusiones, sugerencias, bibliografía y anexos.

CAPÍTULO I. ASPECTOS BÁSICOS DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Fundamentación del problema

Las medidas adoptadas frente a la pandemia del COVID-19 hicieron que muchas personas tengan que trabajar de manera remota y que los/as estudiantes continúen con sus obligaciones académicas a través de la educación virtual, permaneciendo sentados frente a la computadora durante largos periodos de tiempo.

Teniendo en cuenta que este tipo de actividades trae aparejados ciertos inconvenientes para la salud como el sedentarismo, las contracturas musculares y la mala circulación sanguínea, entre otras, es importante definir rutinas de trabajo y/o estudio con recesos para realizar cualquier tipo de actividad física. La actividad física, sin importar de cuál se trate, genera múltiples beneficios para la salud de las personas, cualquiera sea su edad o sexo.

Cuando se habla de actividad física, muchas veces se remite a la práctica de un deporte o la realización de ejercicios físicos, pero es importante tener en cuenta que se considera actividad física a cualquier movimiento del cuerpo producido por la acción muscular voluntaria y que supone un gasto de energía. Por lo tanto, además del ejercicio físico y el deporte, otras acciones como realizar tareas domésticas, jugar, regar las plantas, bailar, subir y bajar escaleras, también son consideradas actividades físicas.

Actualmente se observa gran cantidad de problemas conductuales, de salud y educacionales, muchos de estos debido a un deficiente estilo de vida y calidad de la misma. Asimismo, durante la revisión de diversos trabajos de investigación referidos a los estilos de vida saludables, se ha detectado que un gran porcentaje de participantes de estos no posee un estilo de vida saludable,

y dentro de los aspectos menos frecuentes para el mejoramiento del mismo, está la actividad física.

Numerosas investigaciones destacan que una adecuada práctica de actividad físico- deportiva contribuye al bienestar y calidad de vida en nuestra sociedad. Una práctica de actividad físico-deportiva realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración está encuadrada dentro de los modelos o estilos de vida saludables.

Sin embargo, a través de los diversos estudios realizados y revisados, se ha llegado a conocer que las personas de nivel secundario y superior, no han desarrollado hábitos que generen una calidad de vida optima, siendo deficiente los aspectos psicológicos, alimenticios, pero sobre todo, físico y deportivo, lo cual conlleva a problemas de salud tanto fisiológica como mentalmente.

1.2. Justificación e importancia de la investigación

Justificación Teórica

Con la realización de la presente investigación se contribuirá en una mejor en las actividades físicas - deportivas en el mejoramiento de los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes del Colegio Nacional Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis - Huánuco, por ello la promoción de la práctica regular de actividades físicas y deportivas que se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política educativa en diferentes países incluido el nuestro y mas aun con el covid-19.

Justificación Practica

“Asimismo, nuestra investigación se justifica en el contexto práctico porque permitirá desarrollar estrategias para prevenir y mejorar las actividades físicas - deportivas en el mejoramiento de los estilos de vida

saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes del Colegio Nacional Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis - Huánuco.”

Justificación Metodológica

A nivel metodológico se justifica porque se utilizarán métodos y técnicas científicas para diseñar el instrumento con el cual se medirá la variable en estudio y de esa forma obtener una aproximación de la realidad, para dar respuesta confiable a los objetivos propuestos.

Importancia de la investigación

La importancia por lo que existen fuentes de información para realizar la presente investigación las actividades físicas - deportivas en el mejoramiento de los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes del Colegio Nacional Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis - Huánuco. Es evitar la ausencia de práctica de actividad física- deportiva conlleva a diversos problemas, no solo mentales (cansancio extremo, falta de ánimo, somnolencia y baja retención de conocimientos), esta tiene una mayor consecuencia en el aspecto fisiológico de las personas.

Es importante así mismo desde un punto de vista económico puesto que el objeto de estudio no es oneroso para la investigadora, por otro lado, la investigadora cuenta con disponibilidad de tiempo tanto para su realización:”

- Su conveniencia, por su utilidad en cuanto a la determinación de los efectos que surgen de la situación de la ausencia de práctica de actividad física- deportiva conlleva a diversos problemas, no solo mentales (cansancio extremo, falta de ánimo, somnolencia y baja retención de conocimientos), esta tiene una mayor consecuencia en el aspecto fisiológico de las personas.
- Su relevancia deportiva, servirá para dar a conocer la realidad en la que se encuentra las actividades físicas - deportivas en el mejoramiento de los estilos de vida saludables en tiempos de covid-

19, en los Estudiantes del Colegio Nacional Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis - Huánuco.

- Su implicancia práctica, ya que nos permitirá describir todos aquellos efectos que surgen de la situación de vulnerabilidad del investigado por las actividades físicas - deportivas en el mejoramiento de los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes del Colegio Nacional Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis – Huánuco.
- Su valor ético, la presente investigación llenará algún vacío del conocimiento, por cuanto nos permitirá enriquecer nuestros conocimientos sobre el tema que nos ocupa mediante nuestro estudio.

1.3. Viabilidad de la investigación

Bibliográfica: Se contó con bibliografía adecuada y actualizada referente al tema del presente trabajo de investigación con relación al trabajo colaborativo en la mejora de la gestión pedagógica de los docentes.

Accesibilidad: Se contó con todos los recursos necesarios que favorecieron durante el normal desarrollo del proyecto de tesis.

Económico: El investigador esta comprometido en cubrir los gastos generados por la presente investigación, pues entendieron la imperante necesidad de su realización.

Antecedentes: Los antecedentes fueron adquiridos por la investigadora de los archivos de la biblioteca de la universidad, así como también de las bibliotecas virtuales a nivel internacional.

Tiempo: El investigador si contaban con el tiempo necesario para poder realizar éste trabajo de investigación hasta concluirlo adecuadamente.

1.4. Formulación del problema

1.4.1. Problema general

¿En qué medida la propuesta basada en actividades físicas mejora los estilos de vida saludable en tiempos de COVID-19 en estudiantes del colegio nacional Cesar Vallejo Huánuco, 2021?

1.4.2. Problemas específicos

- ¿Cómo los ejercicios respiratorios mejoran los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis - Huánuco?
- ¿Cómo los ejercicios de caminata mejoran los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis - Huánuco?
- ¿Cómo los ejercicios de estiramiento mejoran los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis - Huánuco?

1.5. Formulación de los objetivos

1.5.1. Objetivo general

Determinar cómo la propuesta basada en actividades físicas mejora los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis – Huánuco, 2021.

1.5.2. Objetivos específicos

- Determinar cómo los ejercicios respiratorios mejoran los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis - Huánuco.
- Determinar cómo los ejercicios de caminata mejoran los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis - Huánuco.
- Determinar cómo los ejercicios de estiramiento mejoran los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis - Huánuco.

CAPÍTULO II. SISTEMA DE HIPÓTESIS

2.1. Formulación de las hipótesis

2.1.1. Hipótesis general:

Ha: La propuesta basada en actividades físicas mejora significativamente los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis – Huánuco, 2021.

Ho: La propuesta basada en actividades físicas no mejora significativamente los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis – Huánuco, 2021.

2.1.2. Hipótesis específicas:

H1: Los ejercicios respiratorios mejoran significativamente los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis - Huánuco.

Ho: Los ejercicios respiratorios no mejoran significativamente los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis - Huánuco.

H2: Los ejercicios de caminata mejoran significativamente los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis - Huánuco.

Ho: Los ejercicios de caminata no mejoran significativamente los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes

de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis - Huánuco.

H3: Los ejercicios de estiramiento mejoran significativamente los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis - Huánuco.

Ho: Los ejercicios de estiramiento no mejoran significativamente los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis - Huánuco.

2.2. Operacionalización de las variables

VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	VARIABLES E INDICADORES		ESCALA DE MEDICION
		VARIABLE INDEPENDIENTE: Actividades Físicas		
		Dimensiones	Indicadores	
<p>Variable independiente: Propuesta basada en Actividades Físicas</p>	<p>Se entiende por actividad física, según la OMS, cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija más gasto de energía que estar en reposo, actividad que se considera una herramienta para mantener la salud y para prevenir diferentes enfermedades. Entre estas actividades está, por ejemplo, caminar hasta el sitio de trabajo, utilización de escaleras en vez de ascensores, determinadas rutinas en el trabajo y actividades recreativas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios Respiratorios 	<ul style="list-style-type: none"> • Giros de Hombros • Respiración Diafragmática • Comprensiones de Omoplatos • Estiramiento de pecho con manos sobre la cabeza • Resoplidos rápidos • Respiro profundo 4-8-8 	<p>Nominal</p>
		<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de Caminata 	<ul style="list-style-type: none"> • 10' de calentamiento • 5' de caminata a ritmo moderado • 35' de caminata a ritmo acelerado • 5' de caminata a ritmo suave • 10' de estiramientos 	
		<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de Estiramiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento de espalda. ... • Estiramiento de inclinación lateral. • Estiramiento lumbar. • Respiración abdominal. • Movimiento de 	

			<ul style="list-style-type: none"> hombros. • Tonificación de abdominales. • Estiramiento de piernas. • Plancha abdominal. 	
<p style="text-align: center;">Variable dependiente: Estilos de Vida Saludables</p>	<p>Desde épocas remotas, el hombre siempre ha querido vivir más y mejor, sin aceptar los cambios que el tiempo y la edad van produciendo sobre su salud, tanto física como emocional, llevándolo al envejecimiento y a la muerte. Las enfermedades, dolencias, pérdidas, etc., son procesos difíciles de aceptar en la cultura de hoy que quiere vivir una eterna juventud.</p>	VARIABLE DEPENDIENTE: Estilos de Vida Saludables		
		Dimensiones	Indicadores	Nominal
		<ul style="list-style-type: none"> • Salud física 	<ul style="list-style-type: none"> • Atletismo • Futbol • Voleibol • Basquetbol • Caminata • Gimnasia intensa y suave. 	
		<ul style="list-style-type: none"> • Hábitos alimenticios 	<ul style="list-style-type: none"> • Consumo proteínas • Consumo de vitaminas • Consumo de hidratantes • Consumo de calorías 	
<ul style="list-style-type: none"> • Salud mental 	<ul style="list-style-type: none"> • Cansancio mental • Concentración • Estrés • Depresión 			

2.3. Definición de término operacionales

Actividades físicas

- Ejercicios aeróbicos: aumentan la frecuencia cardíaca, trabajan los músculos y te hacen respirar más rápidamente y con más fuerza.
- Ejercicios de flexibilidad: pueden ser estiramiento, hacer rodar cilindros de goma espuma por el cuerpo, yoga, taichí y Pilates.
- Ejercicios de fuerza y resistencia se pueden hacer con barras y discos, o con mancuernas.
- Ejercicio de Caminar. Éste es un excelente ejercicio aeróbico para todas las edades. Ejerce poco esfuerzo sobre tus articulaciones, y por ello es bueno si recién estás comenzando a ejercitarte.
- Ejercicio de andar en bicicleta. Es bueno para mejorar tu estado físico y ayuda a fortalecer los músculos superiores de tus piernas. Ayuda con el equilibrio y es una buena manera de desplazarse.
- Ejercicio en Natación. Son tipos de ejercicio que ejercitan todo tu cuerpo, pero no somete a tus articulaciones a grandes tensiones. Puedes moverte a tu ritmo e incrementar gradualmente el esfuerzo que realizas.
- Ejercicio en Aeróbicos. Comprende rutinas de ejercicios aeróbicos coordinados con música con un instructor que te guía y que te ayuda a hacerlo divertido. ¿Por qué no convertirlo en una rutina semanal e ir con amigos para mantenerte motivado?
- Ejercicio de Correr. Consume más calorías que caminar y mejora tu estado físico. Casi no necesita ningún equipo especial y puedes variar tu ruta para hacerlo más divertido.

Estilo de vida saludables

- La alimentación. Una buena alimentación es fundamental para conseguirlo, ya que a través de ella podemos mantener controlados muchos de los factores de riesgo cardiovascular más importantes. Además de reducir el colesterol y los triglicéridos, una dieta adecuada puede ayudar a controlar el peso, disminuir la tensión arterial y la resistencia a la insulina.
- Planificar el menú. Tener en cuenta las claves de una dieta mediterránea, facilitará la elaboración de los menús. La recomendación en comidas y cenas es seguir el modelo del plato saludable que propone priorizar la verdura en los platos, al menos de un tercio a medio plato en cada comida, ayudando así a saciarnos y reducir cantidades de otros alimentos.
- Número de raciones de cada producto. Lo ideal es consumir al día cuatro o cinco cucharadas soperas de aceite de oliva virgen; 5 raciones o más entre frutas y hortalizas al día; tres raciones de pescado semanales (una de pescado azul); dos o tres raciones de carne blanca a la semana y una (opcional) de carne roja cada una o dos semanas; de dos a cuatro huevos por semana, productos lácteos bajos en grasa y, dada la situación actual, si es posible enriquecidos con vitamina D, como queso fresco o leche desnatada, a diario; y legumbres, que idealmente cocinaremos con verdura, tres veces a la semana.
- Alimentos con alta densidad de nutrientes. En estos momentos en que nuestra actividad física disminuye, debemos escoger alimentos con alta densidad de nutrientes, es decir, alimentos poco calóricos y que sin embargo aportan gran variedad de nutrientes y producen mayor saciedad: ensaladas variadas, sopas y purés de verduras, legumbres, macedonias de frutas etc.
- Evitar la grasa saturada. La bollería industrial, las patatas chips, los embutidos en general, la comida rápida, los lácteos enteros y sus

derivados son alimentos que contienen grasas saturadas en gran cantidad. Las grasas saturadas son el factor de la dieta que más aumenta el colesterol en sangre, por lo que este tipo de alimentos deberían evitarse o tomarlos de forma excepcional.

- Reducir el consumo de sal. El 75% de la sal que consumimos procede de los alimentos precocinados o pre elaborados por lo que son los alimentos que hay que tratar de evitar. Estos días de confinamiento pueden ser un buen momento para poner a prueba nuestras dotes culinarias y apostar por la comida casera.
- Formas de cocinado. La manera en la que cocinamos los alimentos también influye en nuestra salud cardiovascular. La cocción y la cocina al vapor ayudan a mantener las propiedades de verduras y hortalizas, mientras que la fritura es la opción menos aconsejable

CAPÍTULO III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

A nivel internacional

Según el Autor: Arbos (2017) realizó un estudio en España, denominado “*Actividad física y salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva salutogénica*”, cuyo objetivo principal fue determinar la asociación entre sentido de coherencia y actividad física con las características sociodemográficas, estado de salud, calidad de vida y estilos de vida de los estudiantes universitarios de la Universitat de les Illes Balears. Para ello se realizó un estudio de diseño observacional transversal en una muestra de 1373 estudiantes de la UIB en 2015, a quienes se les solicitó que respondieran un cuestionario de forma voluntaria y anónima que recogía información sobre sus datos sociodemográficos, antropométricos, de sentido de coherencia, estrés académico, hábitos deportivos y adherencia a la dieta mediterránea.

En resultados se observó una asociación entre sentido de coherencia y actitudes hacia la actividad física ($F=18,03$; $p<0,001$) así como una relación directa del sentido de coherencia con el gasto energético ($\rho=0,1$; $p=0,001$), la frecuencia de actividad física ($\rho=0,08$; $p=0,004$) y la adherencia a la dieta mediterránea ($\rho=0,11$; $p<0,001$), e indirecta con el estrés académico ($r=-0,28$; $p<0,001$). La probabilidad de percibir su estado de salud/ calidad de vida como buenos o muy buenos era 5,1 y 4,9 veces mayor, respectivamente, en aquellos estudiantes con un sentido de coherencia fuerte. También se observó que aquellos estudiantes que realizan actividad física tenían una mejor percepción de su estado de salud/ calidad de vida ($\chi^2= 92,73$; $p< 0,001$ y $\chi^2= 36,46$; $p< 0,001$ respectivamente), tenían menos estrés académico ($F=16,51$; $p<0,001$) y presentaban una buena adherencia a la dieta mediterránea ($\chi^2=5,20$; $p=0,023$). Cuantos más miembros del entorno familiar y social realicen actividad física, mayor es la mediana de gasto

energético de los estudiantes. Concluyo que los estudiantes con un sentido de coherencia fuerte tienen unos estilos de vida más saludables, manejan mejor el estrés académico, y la percepción de su estado de salud y calidad de vida son mejores. Además, a mayor nivel de actividad física y gasto energético, menor es el estrés académico, mayor la puntuación de adherencia a la dieta mediterránea y mejor su percepción de estado de salud y calidad de vida.

Según el Autor: Uriarte y Vargas (2018) de una universidad de Chile, realizó un estudio denominado “*Actividad física, salud y calidad de vida*” cuyo objetivo fue describir y analizar la importancia que le dan las personas de hábitos sedentarios a la actividad física como factor positivo en su salud y su calidad de vida. La metodología empleada fue la descriptiva y la investigación se enmarcó dentro de los llamados “estudios fenomenológicos”, donde el objeto de estudio son los significados que los individuos otorgan a sus vivencias y opciones de vida, en interacción con otros y en un contexto específico. Dadas las características de este estudio, el universo lo constituyeron individuos, hombres y mujeres chilenos/as, mayores de 29 años -es decir, adultos y adultos mayores-, y que tienen hábitos sedentarios como parte importante de sus rutinas cotidianas. El tipo de muestreo elegido fue “el deliberado”, “por conveniencia” o “teórico”, en el cual se propone la selección de todos los casos que concuerden con determinados atributos, lo que permite asegurar, en la medida de lo posible, la calidad del grupo y la satisfacción de las necesidades de la investigación.

Las conclusiones obtenidas respecto a los hábitos de actividad física fueron que las personas que en la actualidad desarrollan muy poca actividad física, es decir, realizan actividades físicas de bajo a medio gasto energético, pero insuficiente, de acuerdo a los parámetros que entrega la OMS en esta materia y que establece que “son personas sedentarias aquellas que realizan menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. Además, la poca actividad física que algunos/as de ellos/as practica

es de poca frecuencia o de frecuencia indeterminada, insuficiente para satisfacer las necesidades fisiológicas humanas en este aspecto.

Según el Autor: Santiago (2015) en Cúcuta, Colombia, realizaron el estudio “*Estilos de vida en los estudiantes de enfermería*”, el cual tuvo como objetivo determinar las conductas más importantes que establecen los estilos de vida de los estudiantes de la carrera de enfermería de una universidad pública. Utilizaron una investigación cuantitativa, descriptiva y transversal. La muestra consto de 120 estudiantes de diferentes semestres, y utilizaron un Cuestionario de Estilos de Vida Saludable como instrumento.

Obtuvo un resultado respecto a la actividad física, que el 51% de los encuestados tenían pereza de la realización de la mencionada, referido al tiempo de ocio, se reportó que posee una baja realización de actividades físicas con un promedio de 7.78, referido al estilo de vida, el 41% de los estudiantes encuestados, poseen un estilo de vida saludable, mientras que el 59% un estilo de vida no saludable. Se concluyó que los estudiantes encuestados presentan prácticas de vida saludable en algunos aspectos de su vida como alimentación, y seguridad, excepto en las dimensiones de actividad física y tiempos de ocio, y respecto a la satisfacción de sus estilos de vida, se encuentran satisfechos con ellos, sean o no saludables.

Antecedentes nacionales

Según el Autor: Guillen (2019) realizo un estudio denominado “*Actividades físicas como medio formativo*” en la Universidad de Tumbes-Perú. Dicho estudio tuvo como objetivo comprender la importancia de las actividades físicas, deportivas que proporcione diferentes opciones saludables para la utilización del tiempo libre en los adolescentes de la comunidad estudiantil del nivel secundario. La metodología empleada fue descriptiva y se realizó con los estudiantes de la carrera de Educación física de la Universidad de Tumbes, por lo que se concluyó:

Que el deporte y la recreación desempeñan un papel importante en los jóvenes porque apunta directamente a ellos y está ligado al mundo en que se desenvuelven. Desarrollando actividades físicas como caminatas, maratones familiares, ciclismo turístico, baloncesto y voleibol, fomentando la actividad deportiva de los adolescentes y los apartaremos de la vida sedentaria que vienen llevando. Los adolescentes toman conciencia de sus fuerzas y sus limitaciones físicas, y eso les da un buen sentido de sus propios cuerpos que influye positivamente en su bienestar general. La diversión y la competición que van asociadas a las actividades deportivas ayudan a fortalecer la autoconfianza y la conciencia física de los jóvenes, les permiten comprender sus propios cuerpos, y por ende a sí mismos, y fortalecen su personalidad, lo que constituye un requisito previo importante para el desarrollo de una actitud responsable.

Según el Autor: Vega, Chavez (2017) realizó un estudio en Perú denominado “*Fomento de Actividades deportivas para formación de estilos de vida*” cuyo objetivo fue explicar la incidencia del fomento de las actividades físico deportivas en el mejoramiento de los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad. El tipo de investigación usada corresponde a una Investigación Descriptiva Explicativa; en cambio por su naturaleza es una Investigación Aplicada. La población está constituida por un total de 105 estudiantes a los cuales se les aplicó encuestas, las cuales dieron como conclusión:

Que el 33% de estudiantes casi siempre participan en las actividades deportivas organizados por la Institución; también el 35% de estudiantes opinan que están regularmente implementadas las instalaciones deportivas y el 31% de estudiantes lograron un aprendizaje medianamente significativo en las asignaturas de Educación Física y Deportivas.

Según el Autor: Uriarte, Loayza. (2018) realizaron en Lima – Perú un estudio denominado: *“Estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud de la universidad Norbert Wiener”* cuyo objetivo fue determinar los estilos de vida de los estudiantes de Ciencias de la salud de la Universidad Privada Norbert Wiener. Utilizaron el método, de enfoque cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. La población de estudio fue de 4394 estudiantes de los cuáles 188 estudiantes conformaron la muestra (usaron un excedente de 6 estudiantes para evitar pérdidas de muestreo, es decir en total 194). El muestreo fue probabilístico estratificado y obtuvieron un resultado con referencia a los estilos de vida, que el 51% (99) presenta un estilo de vida no saludable, mientras que el 49% (95) un estilo de vida Saludable. Referido a la dimensión de alimentación, un 52,6% evidenció que el 52.6% (102) tiene un estilo de vida saludable y el 47.4% (92) un estilo de vida no saludable; en la actividad física, el 33.50% (65) mostró un estilo de vida saludable y el 66.50% (129) un estilo de vida no saludable, por último, en la psicológica, constataron que el 54.1% (105) tiene un estilo de vida no saludable y el 45.9% (89) un estilo de vida saludable. Concluyeron que en los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener predomina el estilo de vida no saludable.

Antecedentes locales

Según el Autor Lozano, Ordoñez (2017) realizaron un estudio denominado *“Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la institución educativa partículas Pillcomarca – Huánuco -2018”* cuyo objetivo fue determinar la relación entre estilos de vida y estado nutricional en estudiantes del 1 y 2º grado A y B de la Institución Educativa Partícula Pillcomarca. El estudio fue de tipo básica retrospectivo de nivel correlacional; diseño no experimental, correlacional. La población fue de 90 estudiantes de la institución educativa Particular Pillcomarca; los instrumentos fueron cuestionario sobre estilos de vida y ficha de evaluación antropométrica.

Encontraron relación entre estilos de vida y estado nutricional (T/E, IMC) de los estudiantes del 1 y 2 grado, resultando un coeficiente de correlación Chicuadrado de Pearson de un 70, 643, p valor de $0.000 < 0.05$ un nivel de significancia.

La conclusión que obtuvieron fue que del total de 90(100%) estudiantes, 53(58,89%) estudiantes presenta un estilo de vida no saludable de los cuales 25(27,78%) resultaron con estado nutricional de sobrepeso y riesgo a sobrepeso, solo un 3 (3,33%) arrojaron un estado nutricional normal. Mientras que un 37(41,11%) mostraron un estilo de vida saludable de los cuales un 1(1,11 %) se encuentra con estado nutricional de sobrepeso y riesgo a sobrepeso y un 35(38,89%) normal.

Según el Autor: Aroni, Huaynate (2018), realizo un estudio referido a estilos de vida en Arequipa denominado *“Estilos de vida saludable en adolescentes de 4to y 5to de secundaria de la “Institución Educativa Agropecuaria Marino Adrian Meza Rosales del Distrito de Amarilis”* cuyos objetos principales de estudio fueron los adolescentes que estudian en el colegio secundario Agropecuaria Marino Adrian Meza Rosales del Distrito de Amarilis Huánuco, edad entre 14-19 años, los objetivos planteados fueron determinar cómo son los estilos de vida, especificar las características sociodemográficas, identificar los Estilos de Vida Básicos y determinar los Estilos de Vida Sociales de los adolescentes de 4to y 5to de Secundaria de la “Institucion Educativa Agropecuaria Marino Adrian Meza Rosales del Distrito de Amarilis”. Usó el método Cuantitativo, descriptivo, no experimental, el muestreo fue por conveniencia 103 estudiantes, la técnica fue la encuesta, el instrumento contiene preguntas cerradas, de calificación de opción múltiple.

Las conclusiones que obtuvo fueron: Los estilos de vida en los adolescentes en mayor proporción son saludables tanto en el aspecto básico

como en el Social, los estilos de vida Sociales son en mayor proporción positivos sobre todo en la comunicación y empatía; sin embargo las relaciones interpersonales con amigos y familia es negativo destacando que habla muy poco con sus padres sobre amigos, colegio etc., en lo referente a los Estilos de Vida Básico lo que destaca es que en el componentes Alimentación hay predominio de estilos poco saludables al parecer por consumo de comidas rápidas irregularidad en horario de comidas ingesta pobre en alimentos con fibra. Si bien la actividad física, sueño e higiene son en mayor predominio saludables hay que tomar en cuenta que fuera del horario escolar hay poca participación en actividades deportivas o recreativas.

3.2. Bases teóricas

3.2.1. Actividad física

La OMS (2018), consideró como actividad física “la contracción muscular esquelética, cuando el cuerpo entra en movimiento y produce un gasto de energía. También manifestó que el ejercicio y las actividades físicas realizadas en el tiempo de ocio, es una parte de la actividad física”. Rosselli (2018), el autor indicó que la actividad física es el movimiento total, que conlleva, a que la persona desgaste una cantidad de energía mayor a la tasa del metabolismo basal, poniendo en funcionamiento los grupos musculares a través de actividades físicas estructuradas y no estructuradas (p. 5).

Ley, Aragonés y Barba (2015), los autores definieron que la actividad física se da al producirse contracción muscular voluntaria, generando que el cuerpo entre en movimiento y produzca gasto energético por encima del nivel de reposo. También mencionan que el ejercicio físico, el juego y otras actividades rutinarias de la vida diaria, exigen que el cuerpo entre en movimiento (p. 23).

Vidarte; Vélez; Sandoval y Alfonso (2011), los autores señalaron que la actividad física es todo tipo de movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos, lo cual originan gasto de energía. Esto se da durante sus actividades rutinarias del día, excepto cuando duerme o descansa (p. 205)

Guzmán; Clavijo y Bernal (2011), los autores definieron que la actividad física es el movimiento del cuerpo generado por la contracción esquelética que a su vez produce un desgaste de energía por encima de los niveles normales (p. 3).

En base a los autores consultados, para esta investigación se consideró como actividad física a todo movimiento que realiza una persona al mover cualquier parte del cuerpo, sea de mucha, mediana o poca intensidad, producidos por la contracción de los músculos esqueléticos, originando desgaste de energía. Los movimientos de mucha intensidad son aquellos que se originan a través de actividades físicas aeróbicas, deportivas y ejercicios planificados (7 Met's); los de mediana intensidad son los juegos, actividades rutinarias, educación física y ejercicios planificados (4 Met's) y los de poca intensidad es cuando el cuerpo está en reposo (sedentario).

Beneficios de la actividad física.

Actividad Física y Salud guía para padres y madres (1999), el practicar actividad física en todas las etapas de la vida, ayuda a cuidar y mantener el cuerpo de manera saludable previniendo de cualquier enfermedad.

Considerando estudios científicos los beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales mejoran la calidad de vida y vivir a plenitud una vida longeva.

Beneficios fisiológicos. La actividad física reduce el riesgo de padecer: enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes. Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal. Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea, los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física). Los beneficios fisiológicos que se obtienen al realizar actividad física deberán ir acompañado de una adecuada alimentación para obtener una salud equilibrada y fortalecer el conjunto de órganos (sistemas) del cuerpo.

Beneficio psicológico. La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico. Muchos estudios han demostrado que realizar actividad física 30 minutos diarios mejora notablemente la salud emocional.

Beneficios sociales. Acrecienta la independización y se integra a la sociedad de las personas, el provecho será especialmente relevante para las personas con discapacidad física o mental (p. 13).

Enfermedades asociadas a la falta de actividad física

- **Obesidad.** Moreno (2012, p.126), el autor definió la obesidad: ...como la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo de un individuo.
- **Diabetes.** Balletero (2017), el autor refirió que la diabetes: ...es una enfermedad metabólica dado a que el organismo produce insuficiente insulina o no puede responder con normalidad a la insulina, esto hace que los carbohidratos no sean bien digeridos elevando la concentración de azúcar en la sangre y segregándolo a la hora de miccionar. (p. 2).
- **Depresión.** Pacheco y Chaskel, (2016), los autores consideraron: ...que el abatimiento es una enfermedad que hace referencia a un síndrome que afecta principalmente lo afectivo, también puede manifestarse en

los de tipo cognitivo, volitivo y somático; la depresión en los niños se manifiesta de variadas formas y puede que no se aprecie en los distintos trastornos que aparecen en algunos momentos de enfermedad mental. (p. 30)

- **Cáncer.** Mensajero de la Salud (2014), con respecto al cáncer consideró: ...que es una enfermedad que se produce por la transformación que afectan a las células en alguna parte del cuerpo; son células malignas que crecen descontroladamente siendo anormal su tamaño y forma, a su vez, estas van matando a las células que están sanas, tomando posesión de órganos y tejidos. (p. 4)

Tipos de actividad física

La OMS (2015) “Contempla los siguientes tipos de actividad física: Actividad física intensa, actividad física moderada y actividad física sedentaria” La organización mundial de la salud considero tres tipos de actividad física.

Actividad física intensa. La OMS (2015), consideró que “Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca”. Según la OMS consideró que las actividades físicas de esfuerzo vigoroso exigen una respiración adecuada de mucha intensidad (> 6 MET), acelerando el ritmo cardiaco.

Rosselli (2018, p. 5), definió que “La actividad física es vigorosa cuando es seis o más veces la actividad metabólica del reposo. Hay sudoración y aumentan las frecuencias respiratoria y cardíaca”. El autor refirió que la actividad física intensa viene a ser cuando hay un aumento de la frecuencia cardiorrespiratoria (índice metabólico es de 6 MET) presentado una sudoración.

Actividad física moderada. Rosselli (2018), refirió que: La actividad física es moderada cuando implica un esfuerzo entre 3 y 5 veces mayor que en reposo. Se manifiesta con un aumento en el número de respiraciones, sensación de calor y, en algunos casos, sudoración. Tal es el caso de caminar, bailar y participar activamente en juegos. (p. 4)

El autor infirió que la actividad física moderada es cuando existe un esfuerzo moderado (según el compendio de actividades físicas), aumenta la respiración sube la temperatura y puede presentar en algunos sudores.

Actividad física sedentaria. Andradas, Merino y Madrid (2015, p.24), llamaron sedentarismo a aquellas actividades que realizamos las personas sentadas o reclinadas, mientras estamos despiertas, y que utilizan muy poca energía (gasto energético menor de 1.5 METS).

Los periodos sedentarios son aquellos periodos de tiempo en los que se llevan a cabo estas actividades que consumen muy poca energía, como, por ejemplo, estar sentados durante los desplazamientos, en el trabajo o la escuela, en el ambiente doméstico y durante el tiempo de ocio.

Tiempo de pantalla, se refiere al tiempo que se pasa frente a una pantalla (televisión, ordenador, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos, etc.) y se identifica como un periodo sedentario, ya que se utiliza muy poca energía durante el mismo.

Los autores definieron a la actividad física sedentaria al desgaste de poca energía, ya que los movimientos producidos por el cuerpo son mínimos (inactividad física), aparte de los ejemplos dados, cabe señalar que el dormir también produce un desgaste de energía.

Niveles de la actividad física

La (Organización Mundial de la Salud - OMS, 2010), haced algunas precisiones sobre los niveles de actividad física en los diferentes grupos etareos. En las recomendaciones que se señala en (Organización Mundial de la Salud - OMS, 2010), “se indican los niveles recomendados de actividad física para tres grupos de edades: de 5 a 17 años, de 18 a 64 años y de 65 años en adelante.

Estos grupos han sido seleccionados tomando en cuenta la naturaleza y disponibilidad de evidencia científica relacionada con los aspectos de salud seleccionados. Las recomendaciones no hacen referencia al grupo de edades de menores de cinco años” (p. 16).

De 5 a 17 años. Las recomendaciones de (Organización Mundial de la Salud - OMS, 2010), señalan “Se alentará a los niños y jóvenes a participar en actividades físicas que ayuden al desarrollo natural y sean placenteras y seguras. (...) Estas recomendaciones son aplicables a todos los niños y jóvenes, con independencia de su género, raza, etnicidad o nivel de ingresos. Sin embargo, las estrategias de comunicación o la forma de difusión y descripción de las recomendaciones pueden diferir, a fin de conseguir una eficacia máxima en diversos subgrupos de población. Los niveles de actividad física recomendados para los niños y jóvenes de este grupo se añadirán a las actividades físicas realizadas en el transcurso de la actividad diaria habitual no recreativa.

Todos los niños y jóvenes deberían realizar diariamente actividades físicas en forma de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y las actividades comunitarias” (p. 18).

De 18 a 64 años. Las recomendaciones de (Organización Mundial de la Salud - OMS, 2010), señalan “En los adultos de 18 a 64 años, la actividad física se realiza durante el tiempo libre o los desplazamientos (por ejemplo, paseando a pie o en bicicleta) y mediante actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados, en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias” (p. 24).

De 65 a más años. Las recomendaciones de (Organización Mundial de la Salud - OMS, 2010), señalan “En adultos de 65 años en adelante, la actividad física consiste en la práctica de ejercicio durante el tiempo libre o los desplazamientos (por ejemplo, mediante paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona desempeña todavía una actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados, en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias” (p. 29). Para (Brenes, 2019), señala “la disposición de niveles de actividad física lo resume en un programa de ejercicios debe tomar en cuenta la combinación de los diferentes tipos de actividad física que la persona desea o puede practicar.

Para mejorar la salud se debe escoger actividad de tipo aeróbico; por ejemplo: caminar y trotar. Esta actividad requiere el uso de gran cantidad de músculos, y de energía. Es continua e incrementa la respiración y la frecuencia cardíaca, acondiciona el corazón y los pulmones, aumenta la capacidad de transporte y absorción del oxígeno por las células” (p. 3).

3.2.2. Estilo de vida

El estilo de vida es un término que tiene relación con determinados comportamientos y actitudes de la persona y que a su vez pueden tener vinculación o no con la salud según podemos extraer de las diferentes aportaciones que se exponen a continuación.

Conceptos y tipos

El estilo de vida podemos considerar que es, una conducta aprendida a lo largo de la vida que está influenciado por diferentes factores durante el proceso de socialización.

Así pues, según Tuero y Márquez (2009) podemos aludir a que el estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que han desarrollado durante su proceso de socialización, las cuales son puestas a prueba en diferentes situaciones sociales, de manera que van modificándose.

Mendoza, Sagrera y Batista (1994, p.17) nos indican que "el estilo de vida puede definirse como el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo". Así mismo diferencian el término de estilo de vida saludable a aquellos patrones de conducta que genera o mantiene la salud, ayudando a añadir años a la vida y vida a los años, haciendo menos probable la aparición de enfermedades e incapacidades.

Asimismo, la OMS (1998, p. 27) define el estilo de vida como “una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales”.

Es así como identificamos conductas de riesgo o conductas orientadas hacia la salud, de manera que se evidencia la relevancia que adquieren los estilos de vida para mantener y mejorar la salud, pues las conductas de riesgo son la “forma específica de conducta de la cual se conoce su relación con una susceptibilidad incrementada para una enfermedad específica o para un estado de salud suficiente” (OMS, 1998, p.29); y las conductas orientadas hacia la salud son “cualquier actividad de una persona, con independencia de su estado de salud real o percibido, encaminada a promover, proteger o mantener la salud, tanto si dicha conducta es o no objetivamente efectiva para conseguir ese fin” (OMS, 1998, p.18).

Por ello, debemos considerar que si queremos promocionar y educar para la salud, deberemos tener presente los estilos de vida de las personas junto con el ambiente, dado que podemos considerar que el estilo de vida es un determinante de la salud, junto con factores hereditarios, la influencia social y de la comunidad, las condiciones de vida y de trabajo, así como las consideraciones generales socioeconómicas, culturales y ambientales (Marks, 1996).

Con respecto al término de estilo de vida activo, Tuero y Márquez (2009, p.36) lo definen como un “régimen de vida adecuado desde el punto de vista de la salud, que embarcaba un conjunto de elementos tales como la alimentación, la actividad profesional, los hábitos de vida social y los ejercicios”.

Atendiendo a dicha definición, Shephard (1994) considera como comportamientos favorables, y por tanto relacionados con un estilo de vida saludable, tres tipos de hábitos: alimentación correcta, una actividad física realizada con una frecuencia, intensidad y duración adecuadas y, unas pautas de descanso regulares con una duración de 7 y 8 horas de sueño por la noche. Por el contrario, considera como negativos, al igual que Rodríguez Marín (1995), el consumo de tabaco y alcohol en cantidades excesivas. Este

último autor, también señala dentro de los hábitos negativos, el comer en exceso o consumir dietas inadecuadas y hacer poco ejercicio.

En este mismo sentido Shepard (1994) y Sánchez Bañuelos (1996) señalan que uno de los hábitos que se consideran como positivos respecto al estilo de vida es la práctica de actividad física, de ahí la importancia de realizar estudios de hábitos de práctica, dado que sirven para identificar los estilos de vida de los ciudadanos y si éste es o no saludable.

Así pues, la actividad física como hábito positivo del estilo de vida consiste principalmente en actividades recreativas o de ocio, los desplazamientos (ej. a pie o en bicicleta), las actividades ocupacionales (las desarrolladas en el trabajo), las actividades o tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto (Orrit, 2012). En nuestro trabajo nos centraremos en analizar la forma de traslado a la ocupación habitual, la actividad física en su ocupación habitual, así como su percepción de vida activa en relación a años anteriores, teniendo en cuenta que en trabajos anteriores centrados en la misma población objeto de estudio (Chacón, 2011), se ha analizado la tasa de práctica de AF.

De esta manera, podemos decir según Navarro, Ruiz, Brito y Navarro (2010). que “a los estados positivos de salud se les asocia con un estilo de vida adecuado, un óptimo nivel de estrés, una sensación de bienestar, una capacidad de disfrute de la vida y una tolerancia a los retos que plantea el entorno”, siendo por el contrario asociado los estados negativos con respecto a la salud “con el incremento de niveles variados de la morbilidad y sus efectos asociados de carácter físico, psicológico y social y una incidencia prematura de la mortalidad”.

Factores determinantes de los estilos de vida

Según la OMS (1998, p.27), “no existe un estilo de vida “óptimo” al que puedan adscribirse todas las personas. La cultura, los ingresos, la estructura familiar, la edad, la capacidad física, el entorno doméstico y laboral, harán más atractivas, factibles y adecuadas determinadas formas y condiciones de vida”, así pues, a continuación, expondremos los determinantes del estilo de vida.

Para Mendoza, Sagrera y Batista (1994), los factores que determinan el estilo de vida de una persona son:

1. Las características individuales –genéticas o adquiridas-(personalidad, intereses, educación, etc.).
2. El entorno microsocioal (vivienda, familia, amigos, etc.).
3. El entorno macrosocioal (cultura imperante, medios de comunicación, sistema social, etc.).
4. El medio físico-geográfico, cambiante por la acción humana (dieta mediterránea o americana, etc.).

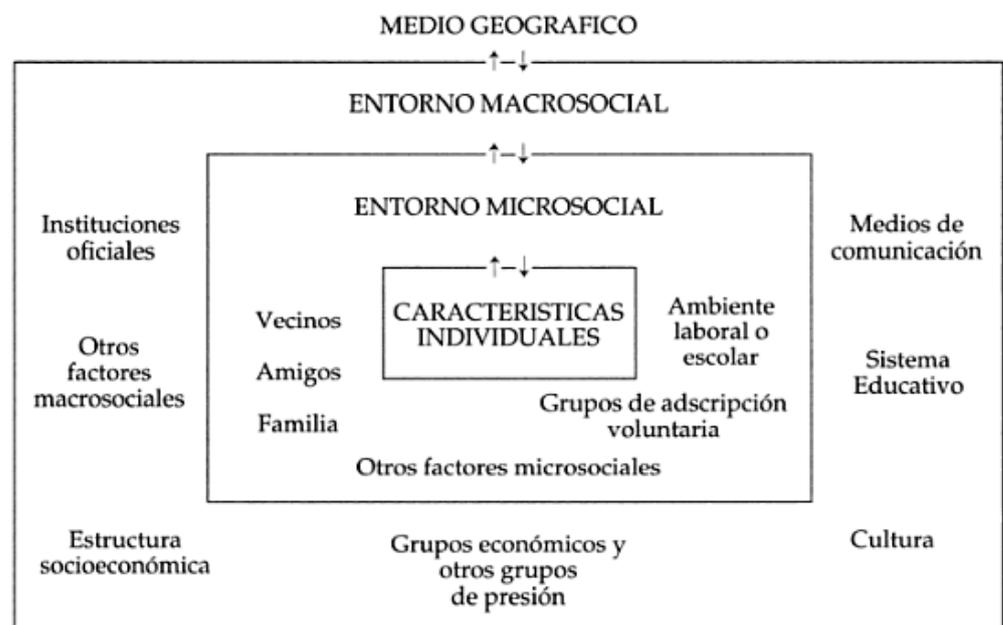


Figura 1. Factores determinantes de los estilos de vida (Mendoza, Sagrera, & Batista, 1994)

Ante los cambios producidos durante las últimas décadas en los ámbitos socioeconómicos y culturales, así como los grandes avances tecnológicos, han hecho que los estilos de vida de la población se vean directa e indirectamente modificados, de ahí que hayan sido numerosos los programas desarrollados y llevados a cabo en los escolares, intentando prevenir y/o paliar ese estilo de vida eminentemente sedentario, y poder adoptar un estilo de vida más saludable en la vida adulta. Dicha afirmación viene dada porque se ha demostrado que la predicción de modelos activos en el estilo de vida adulto pudiera hacerse a través de la participación deportiva durante la niñez y adolescencia porque pueden servir para estimular el interés y la participación en los periodos de vida posteriores (Matos, 2004; Kraut, Melamed, Gofer & Froom, 2003; Dennison et al., 1988; Powel & Dysinger, 1987; Sánchez Barrera, 1995; Dishman & Dum, 1988, y Sneyder & Spreitzer, 1983, citados por Sánchez Bañuelos, 1996; Van Reusel et al., 1990, y Telama et al., 1994, citados por Pierón, Telama, Almond, & Carreiro da Costa, 1997; Dishman, 1995, Scnurr, 1990, y Willis, 1992, citados por García Montes, 1997), aunque por otra parte, según Casimiro (1999), otros autores indican que existen muchas variables socioculturales que influyen en la vida de la persona, por lo que habrá periodos de mayor y menor práctica durante la edad adulta.

De acuerdo con lo expuesto por diferentes autores sobre factores que influye en el nivel de sedentarismo de la población, tradicionalmente se ha asociado el estilo de vida sedentario con el sexo femenino (Perula de Torres et al. 1998; Eaton, Nafziger, Strogatz, & Pearson, 1994; Bauman, Owen, & Rushworth, 1990), mayor edad de la población (Osler, Clausen, Visen, & Jensen, 2001; Bauman, Owen & Rushworth, 1990), nivel socioeconómico bajo (Mensink, Loose & Oomen, 1997; Bauman, Owen & Rushworth, 1990) y al hábito de fumar (Osler, Clausen, Visen & Jensen, 2001;

Domínguez-Berjón, Borrell, Nebot & Plasencia, 1998; Mensink, Loose & Oomen, 1997).

No obstante, en los últimos tiempos se vienen analizando otros posibles determinantes de la realización de actividad física y por tanto de mantener un estilo de vida activo, como son el nivel educativo y la práctica de actividad física en los padres (Osler, Clausen, Visen & Jensen, 2001; Ferreira et al., 2007), la existencia o no de sobrepeso (Cameron et al., 2003; Smith, 2004), salud percibida (Mullineaux, Barnes & Barnes, 2001; Moreno, Cervelló & Moreno, 2008) entre otros determinantes que posteriormente analizaremos.

Por tanto, podemos decir que para adquirir un determinado estilo de vida es necesario adquirir un conjunto de hábitos de vida, considerándose como positivo o saludable, tal y como hemos hecho referencia anteriormente, la práctica de actividad física, de ahí nuestro interés por analizar los hábitos de práctica de actividad física.

No obstante, debemos tener en cuenta que dichos hábitos se constituyen en base a las actitudes de las personas, atendiendo a componentes cognitivos, afectivos y conductuales (ver figura 7), aunque en un meta-análisis realizado por Conn, Hafdahi y Mehr (2011) indican que las intervenciones de actividad física producen aumentos moderados en el comportamiento de la actividad física (estadísticamente significativos) y que las intervenciones conductuales parecen ser más efectivas que las cognitivas. Esto nos indica que para conseguir un aumento de la práctica de actividad física debemos enfatizar componentes conductuales tales como el autocontrol, estímulos para aumentar la actividad física, las recompensas y la fijación de objetivos de comportamiento.

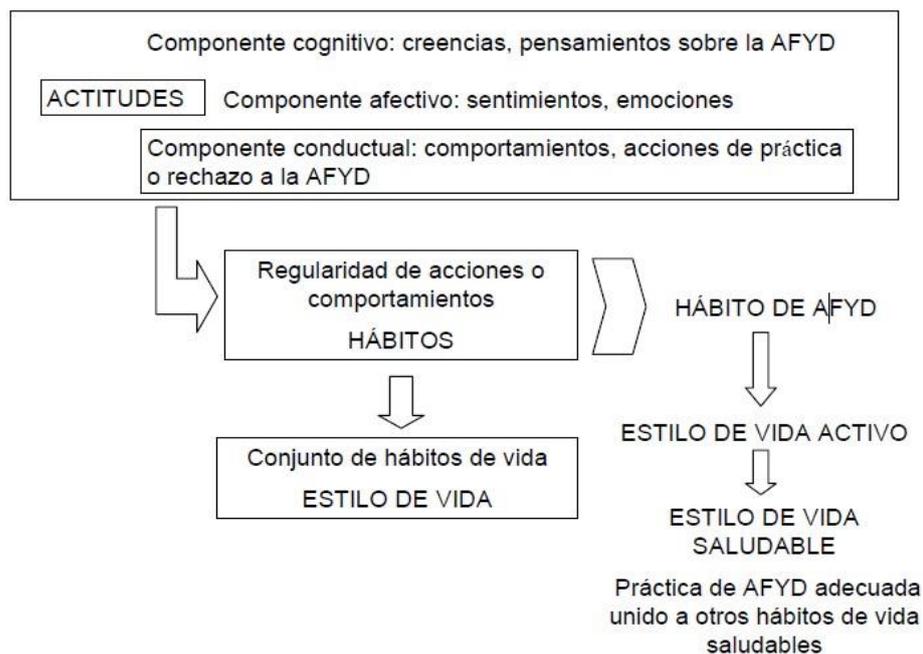


Figura 2. Relación entre actitud, hábitos y estilo de vida (Chacón, 2011)

3.2.3. Adherencia a la práctica de actividad física-deportiva

Conceptos e importancia

La adherencia se puede considerar como el “estudio de la relación entre las variables que determinan el grado en que una persona completa la prescripción o el tratamiento programado para conseguir un cambio eficaz en un contexto social y cultural concreto” (Serdà, del Valle & Marcos-Gragera, 2012).

Así pues, podemos considerar que la definición de adherencia a la actividad física tal y como señala Aznar (2001, p.84), es un concepto complejo e importante, “complejo, porque hay que atender a las diferencias individuales y el procedimiento que es útil para una persona puede no serlo para otra, e importante, porque mejora la salud de todos”.

De esta manera, la promoción de la salud viene dada en muchas ocasiones una vez que las personas incorporan la actividad física en su estilo de vida y consolidan la adherencia a la misma, siendo más frecuente que se den estos comportamientos saludables en personas física activas, en lugar de conductas de riesgo para la salud (Balaguer, Pastor & Moreno, 1999).

En este sentido Márquez, Vives y Garcés (2013), nos señalan cuatro motivos por los que fomentar la elaboración de programas de adherencia deportiva:

- Las tasas de abandono en la práctica de actividad física física y deportiva, dado que indican que aproximadamente la mitad de las personas que se inician en la actividad, terminan dejándolo en los primeros seis meses.
- La escasez de programas de adherencia existentes en la actualidad, dado que no existen intervenciones sistemáticas que ayuden a cambiar patrones de comportamiento.
- El papel de las expectativas para la obtención de beneficios en la salud, dado que la decisión de iniciar y mantener la actividad en un programa, depende de las expectativas generadas para obtener los posibles beneficios sobre la salud (motivadores extrínsecos e intrínsecos).
- La importancia de la adherencia en la efectividad de las intervenciones médicas, puesto que es de interés conocer los motivos que llevan a una persona a ser físicamente activa llegando a consolidar esos motivos como impulsores del cambio de la conducta que la práctica conlleva, ante la puesta en marcha de programas médicos de intervención a través de la AF.

Esta adherencia a la práctica de actividad físico-deportiva está considerada por diferentes autores como el objetivo a alcanzar por las personas, es decir, la continuidad en el tiempo de los hábitos de práctica. Esta adherencia está relacionada con el factor de motivación, variable de estudio de numerosas investigaciones (García-Calvo, Cervelló, Jiménez, Iglesias & Moreno-Murcia, 2010; Lim & Wang, 2009 y Cecchini, González,

López Prado & Brustad, 2005), puesto que para la Psicología del Deporte, es un reto clave el llegar a comprender la importancia de la motivación para practicar actividad físico-deportiva (Biddle & Mutrie, 2008), siendo la teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 1985 y 2000 y Ryan & Deci, 2000b) y la teoría de meta de logros (Nicholls, 1984 y Ames, 1992) los principales modelos teóricos para explicar la adherencia a la práctica físico-deportiva como analizaremos en este apartado de fundamentación.

Las principales teorías de la adherencia a la práctica se basan en las teorías de la motivación en el deporte, puesto que esta última es un elemento clave para conseguir un compromiso y adherencia al deporte y es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano según lo expuesto por Moreno, Cervelló y González- Cutre (2007).

La motivación es definida por algunos autores como un mecanismo psicológico en el que destacan tres elementos, la dirección, la intensidad y la persistencia de la conducta (Cashmore, 2002; Weinberg & Gould, 2007 y Dosil, 2008).

Weinberg y Gould (2007) consideran que la dirección hace referencia a la causa o motivo que lleva a la persona a realizar una actividad, y la intensidad se refiere a la cantidad de esfuerzo que emplea en el desarrollo de la actividad. Por otro lado, la persistencia hace referencia a cuánto tiempo continua en la persecucion o desarrollo de la misma (Iso-Ahola & St. Clair, 2000). De esta manera a través de la motivación podríamos establecer el inicio y el mantenimiento de un comportamiento humano, siendo en nuestro caso la práctica de una actividad físico-deportivo y la adherencia a la misma.

Teorías y modelos que influyen sobre la adherencia a la práctica

Teorías de la Autodeterminación (TAD)

La TAD (Deci & Ryan, 1980, 1985, 1991 y 2000 y Ryan & Deci, 2000b) es definida como una teoría empírica de la motivación humana que tiene relación con el desarrollo y funcionamiento de la personalidad en los contextos sociales, distinguiendo entre motivación autodeterminada (autónoma) o no autodeterminada (controlada) (Deci

& Ryan, 2012). Dicha teoría se basa en el grado en que las personas realizan sus acciones de forma voluntaria, por propia elección (Carratalá, 2004).

La TAD es una teoría general de la motivación y de la personalidad que durante estos últimos treinta y cinco años ha ido evolucionando a través de cinco mini-teorías: la teoría de la evaluación cognitiva, la teoría de la integración orgánica, la teoría de las orientaciones de causalidad, la teoría de las necesidades básicas y la teoría de los contenidos de meta. Es una teoría que ha pretendido explicar la motivación humana en contextos laborales, educativos, cuidado de salud, así como en el ámbito deportivo (Deci, 2008).



Figura 3. Esquema de las mini-teorías que conforman la TAD

La Teoría de la Evaluación Cognitiva (Deci & Ryan, 1985)

La presente teoría tiene como objetivo especificar aquellos factores externos que explican la variabilidad de la motivación intrínseca. Fue formulada en experimentos que pretendían conocer los efectos de las recompensas extrínsecas en la motivación intrínseca y se centra fundamentalmente en las necesidades de competencia y autonomía (Ryan & Deci, 2000b).

Dicha teoría, según Mandigo y Holt (2000), parte de cuatro proposiciones que pretenden predecir el nivel de motivación intrínseca de una persona:

- a) Establece que las actividades que desarrollan la motivación intrínseca son autónomas o autodeterminadas (Frederick & Ryan, 1995), de manera que podemos llegar a mejorar la motivación intrínseca si la persona siente que para conseguir su objetivo personal tiene algo de elección y control sobre el proceso. Ahora bien, si la persona percibe control por un factor externo, es probable que la motivación intrínseca disminuya (Goudas, Biddle, Fox & Underwood, 1995).
- b) La motivación intrínseca es aumentada a través de sentimientos de competencia y desafíos óptimos, refiriéndose a la competencia como al sentimiento de sí mismo con respecto a ciertos ámbitos de la vida y, el desafío como las situaciones en las que el reto de una actividad está equilibrado con sus habilidades (Weiss & Bressan, 1985).

Así pues, según lo expuesto por Ryan y Deci (2000b), teniendo como referencia un contexto social que conlleva un sentimiento de competencia durante una acción, podría desarrollar la motivación intrínseca. Esto puede ser debido a la importancia del desafío óptimo, dado que el ser humano está motivado a ser autodeterminado y competente, buscando situaciones desafiantes de manera óptima (Deci, 1975).

- a) Considera la importancia funcional de los factores extrínsecos e intrínsecos, de manera que los factores extrínsecos que son percibidos como informativos (feedback positivo) y no como elementos de control y/o de desmotivación (incompetencia e impotencia) respecto a la competencia percibida, promueven la motivación intrínseca.
- b) Si la persona en lugar de ser motivado hacia el ego y sentir mayor presión y control por mantener su autoestima, es motivado hacia la tarea, tendrá mayor influencia sobre él la motivación intrínseca. No obstante, también se le atribuye a las amenazas, las fechas topes, las presiones y las metas impuestas una disminución de la motivación intrínseca, junto a los premios tangibles o recompensas (Ryan & Deci, 2000b).

La Teoría de la Integración Orgánica (Deci & Ryan, 1985)

Esta subteoría fue creada para detallar las diferentes formas de motivación extrínseca y los factores contextuales que promueven o impiden la interiorización e integración de éstos en la regulación de las conductas (Deci & Ryan, 2000), dado que la motivación intrínseca analizada anteriormente, no es el único tipo de motivación. De ahí, que distingan dentro de un continuo, desde las conductas no autodeterminadas hasta las autodeterminadas, tres niveles de motivación: la desmotivación, la motivación extrínseca y la motivación intrínseca (Deci & Ryan, 1985, 2000; Ryan & Deci, 2000b).

No obstante, indicar que en la literatura se refieren a la desmotivación como un tipo de motivación (Ryan & Deci, 2000a, 2000b).

La desmotivación indica una ausencia de motivación caracterizada por la falta de acción o un comportamiento pasivo por parte de la persona (Moreno Murcia, González- Cutre Coll, & Ruiz Pérez, 2009), de ahí que su

término original sea “amotivation” y ha sido traducido por diferentes autores como amotivación, desmotivación o no motivación.

Dentro del continuo de autodeterminación de la conducta, podemos observar los tres tipos de motivación, así como su propia estructura y regulación por la persona de forma interna o externa, por lo que procederemos a describir dichos niveles de motivación (Deci & Ryan, 1985, 2000, 2002):

La desmotivación: podemos decir que se corresponde con la falta absoluta de motivación, encontrándose en el extremo del continuo de autodeterminación, como conducta no autodeterminada. Dicho nivel se corresponde con la falta de intencionalidad para actuar (Koesther, Losier, Valleran & Carducci, 1996), ya sea porque el sujeto no valora la actividad (Ryan, 1995), o porque no se siente competente para hacerla (Bandura, 1986).

Así pues, Pelletier et al. (1995), describen cuatro tipos de desmotivación: un tipo como resultado de falta de habilidad, por lo que está relacionado con la creencia de capacidad/habilidad; otro como resultado de falta de confianza en la estrategia, por lo que se basa en las creencias del sujeto; un tercer tipo en el que se percibe que hay que realizar demasiado esfuerzo que está relacionado con la creencia capacidad/esfuerzo, por lo que el sujeto no quiere implicarse y, el último tipo, en el que el esfuerzo no tendrá trascendencia, por lo que está relacionado con la creencia de impotencia.

La motivación extrínseca: dicha motivación está determinada por recompensas o agentes externos, pudiendo variar según el tipo de regulación (externa, introyectada, identificada e integrada).

Así pues, si atendemos a la regulación menos autodeterminada de la motivación extrínseca (la regulación externa), la conducta a realizar va a estar determinada por la existencia de recompensas o para evitar un castigo,

puesto que se realiza la conducta para satisfacer una demanda externa (Deci & Ryan, 2000). Esta demanda externa puede ser la que personas tales como los amigos, familia, pareja, nos digan que debemos hacer algo o nos presionen para hacer ejercicio por ejemplo.

En cuanto a la regulación introyectada, también denominada introyección o regulación auto-ejecutada, está asociada a las expectativas de auto-aprobación, evitación de la ansiedad y el logro de mejoras del ego, en aspectos tales como el orgullo (Ryan & Deci, 2000b). Un ejemplo de ello lo encontramos cuando una persona piensa que se siente mal si no ha practicado actividad física. Por ello, según García Calvo (2004), los motivos principales de participación en una actividad son el reconocimiento social, las presiones internas o los sentimientos de culpa.

La regulación identificada de Deci y Ryan (2000), plantea que los comportamientos resultan autónomos, aunque la decisión de participar en una actividad depende de unos beneficios externos como pueda ser el beneficio físico y psicológico que le reporte y, aún no resultándole agradable la actividad (Carratalá, 2004).

Por último, la regulación integrada es la forma de regularización interiorizada más autodeterminada, dado que la persona evalúa la conducta y actúa en congruencia con sus valores y necesidades y no por el placer inherente de la actividad (Ryan & Deci, 2000b). Así pues, una persona que tiene un estilo de vida activo, practica actividad físico-deportiva porque forma parte de su estilo de vida (Moreno & Martínez, 2006), o en el caso de un atleta integrado, que decide quedarse el sábado por la noche en casa para estar preparado para el partido del día siguiente (Carratalá, 2004).

De esta manera, dado que los tipos de motivaciones en el continuo de autodeterminación, junto las asociaciones mostradas anteriormente han sido confirmadas en el campo del deporte, el ejercicio y la educación física (Chatzisarantis, Hagger, Biddle, Smith & Wang, 2003), la motivación

intrínseca y algunos tipos de la regulación extrínseca como la regulación identificada, mejoran el funcionamiento psicológico, por lo que presenta consecuencias motivacionales positivas (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000a, 2000b). Sin embargo, la regulación externa y la desmotivación se corresponden con consecuencias motivacionales maladaptativas (Ntoumanis, 2001; Standage, Duda & Ntoumanis, 2003, 2005).

La motivación intrínseca: dicha motivación viene a ser definida por Moreno y Martínez (2006) como aquella que está relacionada con la necesidad de explorar el entorno, la curiosidad y el placer experimentado al realizar una actividad, sin la necesidad de recibir una gratificación externa directa.

Así pues, podemos decir, atendiendo al estudio de Frederick y Ryan (1993), que la motivación intrínseca se correlaciona positivamente con el número de horas y días que la persona practica una actividad físico-deportiva y se obtienen niveles más altos de satisfacción y competencia percibida en la actividad. Sin embargo, la motivación extrínseca está relacionada positivamente con la ansiedad y negativamente con la autoestima.

Diferentes investigaciones consideran la motivación autodeterminada como variable predictora de consecuencias positivas a nivel psicológico, social y afectivo en adultos mayores que practican ejercicio físico (Ferrand, Nasarre, Hautier & Bonnefoy, 2012; Almagro, Rebollo, Pérez-Aranda & Paramio, 2013).

Por último, señalar que el locus (PLOC: Perceived Locus Of Causality) es un indicador de los distintos niveles de autonomía en la conducta (Moreno & Martínez, 2006), el cual es medido a través de los diferentes motivos para comprometerse en la conducta social (Deci & Ryan, 1985).

La Teoría de las Orientaciones de Causalidad:

Según Moreno y Martínez (2006), las orientaciones de causalidad se conceptualizan como aspectos relativamente duraderos de las personas que caracterizan el origen de la regulación y el grado de autodeterminación de la conducta. De esta manera, Deci y Ryan (1985, 2000) describen tres tipos de orientaciones causales: orientación a la autonomía, orientación al control y orientación impersonal.

La orientación a la autonomía, conlleva la regulación del comportamiento en base a los intereses y valores auto-establecidos (Deci & Ryan, 2000), de ahí que sus acciones estén organizadas según intereses y metas personales, encontrándose intrínsecamente motivados. Así pues, se corresponde con sujetos con un alto grado de capacidad de elección, de iniciación y regulación de la conducta.

La orientación de control se corresponde con sujetos en cuya conducta existe un control del entorno, o es impuesto por ellos mismos, de ahí que tengan importancia las recompensas externas, los plazos para realizar una actividad y la vigilancia para motivarse (Deci & Ryan, 1985), por ello las personas realizan la conducta al pensar que deben hacerla.

La orientación impersonal se corresponde con sujetos que se creen incapaces de regular su conducta para conseguir los resultados esperados dado que se sienten incompetentes e incapaces para dominar las situaciones, al pensar que el control tiene un origen desconocido o depende de un agente externo. Esto conlleva a relacionar dicha orientación con sentimientos depresivos o altos grados de ansiedad (Moreno & Martínez, 2006).

Así pues, atendiendo a las tres orientaciones, cada una de ellas es representativa de un determinado tipo de motivación: la orientación a la autonomía es representada por la motivación intrínseca y las formas de motivación extrínseca más autodeterminadas (regulación integrada e identificada); la orientación de control de la tendencia por las formas de

motivación extrínseca menos autodeterminadas (regulación introyectada y externa) y la orientación impersonal con la desmotivación (Deci & Ryan, 2000).

La Teoría de las Necesidades Básicas:

Deci y Ryan (2000, p.229), definen las necesidades como “nutrientes psicológicos innatos que son esenciales para un prolongado crecimiento psicológico, integridad y bienestar”. En este sentido, las necesidades psicológicas básicas son consideradas como algo innato, universal y esencial para la salud y el bienestar (Deci & Ryan, 2002; Ryan & Deci, 2000a), tales como la competencia, la autonomía y la relación con los demás.

La competencia o motivación centrada en la efectividad, está basada en la necesidad de impactar a nuestro alrededor, en mostrar resultados importantes en ese ambiente (Deci & Ryan, 2000), de ahí que se trata de controlar el resultado y experimentar eficacia (Deci & Ryan, 1991).

La autonomía es el equivalente de libertad, dado que la persona tiene la necesidad innata de elegir las actividades paralelamente a sus autopercepciones (Deci & Ryan, 2000). Un ejemplo de ello son las personas que realizan ejercicio físico y quieren decidir sobre qué realizar conociendo sus propias necesidades y mostrando un mayor control de la conducta que realizan (Moreno & Martínez, 2006).

Las relaciones con los demás aluden al esfuerzo por relacionarse y preocuparse por otros, así como sentir que los demás tienen una relación auténtica contigo (Deci & Ryan, 1991). De hecho, es común que las personas objeten como principal motivo de participación en actividades físico-deportivas las interacciones sociales que les facilita (Salselas, González-Boto, Tuero & Márquez, 2007), aunque se cree que tienen una

menor influencia sobre la motivación intrínseca, sí desempeñan un papel en su continuación (Deci & Ryan, 2000).

La Teoría de los Contenidos de Metas (Ryan, Williams, Patrick & Deci, 2009).

La citada teoría “surge de las diferencias entre las metas intrínsecas y extrínsecas así como su repercusión sobre la motivación, el bienestar de la persona u otras consecuencias” (Almagro, 2013, p.36). Kasser y Ryan (1996) distinguen dos tipos de metas, las intrínsecas y las extrínsecas, de ahí que esta teoría mantenga que las metas pueden ser definidas como tal (Deci & Ryan, 2000; Vansteenkiste, Lens & Deci, 2006). Existen estudios que han mostrado que ambas metas influyen en el nivel de actividad física, ya que predicen el comportamiento activo a través de las formas más autodeterminadas hacia el ejercicio (Sebire, Standage & Vansteenkiste, 2011).

Por otra parte, Chatzisarantis y Hagger (2007) examinaron a participantes en contextos deportivos competitivos y recreativos, donde los atletas competitivos se centraban más en las metas extrínsecas que los participantes de deportes recreativos. Así pues, los atletas que le daban más importancia a las metas intrínsecas evidenciaban un mayor bienestar, mientras que la consecución de metas extrínsecas, no predijo un mayor disfrute ni bienestar.

Salselas, González-Boto, Tuero y Márquez (2007), pusieron de manifiesto que en jóvenes nadadores, la motivación intrínseca tiene un papel más importante en niveles competitivos en comparación con sujetos participantes en programas básicos de natación.

Una vez descritas las cinco mini-teorías de la TAD, podemos comprender mejor cómo el nivel inicial de motivación de los participantes en un programa de actividad física puede predecir la adherencia a dicho programa. Aquellas personas cuyo nivel de motivación intrínseca es alto al

iniciar una actividad física programada y buscan interacciones sociales, divertirse o una mejora de sus competencias, acuden más frecuentemente a las sesiones programadas que aquellas personas que presentan un nivel más alto de motivación extrínseca o más bajo de motivación intrínseca (Ryan, Frederick, Lepes, Rubio & Sheldon, 1997; Salguero, González-Boto, Tuero & Márquez, 2004).

Asimismo, también se ha constatado que el nivel de motivación intrínseca difiere según el tipo de actividad física o deporte que se realice. En este sentido, son los participantes de actividades deportivas los que mayor motivación intrínseca presentan, percibiendo a su vez, una habilidad física superior a los que realizaban actividades de mantenimiento y fitness, quienes sus motivaciones estaban más relacionadas con el cuerpo y menos con la diversión (Frederick & Ryan, 1993).

Gunnell, Crocker, Mack, Wilson y Zumbo (2014), ante un estudio en población adulta (N=203, 68% mujeres) de una media de edad de 32,57 años (DT 15.73), apoyan un modelo basado en tres mini-teorías de trato especial y diferenciado (teoría de los contenidos de meta, teoría de la integración orgánica y teoría de las necesidades básicas), y sugieren que, el cumplimiento de la necesidad psicológica durante la actividad física podría ser un mecanismo clave que facilita el aumento de bienestar y comportamiento. Los resultados también ponen de relieve la importancia de examinar la competencia, la autonomía y la relación de forma independiente (en lugar de como un compuesto).

En un estudio con personas mayores de entre 65 y 68 años, comprobaron la capacidad predictiva del comportamiento autónomo, las necesidades psicológicas básicas y el índice de autodeterminación sobre los motivos de práctica autodeterminados (fitness/salud, social y disfrute). Destacan la importante contribución que los factores psicosociales podrían tener en la práctica de ejercicio físico saludable para el envejecimiento activo después de la edad adulta. Los resultados obtenidos mostraron que el

motivo fitness/salud fue predicho positivamente por la competencia percibida y el índice de autodeterminación; los motivos sociales y de disfrute fueron predichos por la valoración del comportamiento autónomo, la competencia percibida y la relación con los demás (Marcos, Orquín, Belando & Moreno, 2014).

Del mismo modo, existen estudios que aplican la TAD en relación con la salud que sugieren la idea de identificar el nivel de motivación de los sujetos, junto con la exploración de la influencia que el contexto social genera con estas conductas y con sus elecciones, para poder mejorar las intervenciones en pro de cambiar los hábitos de participación (Landry & Solmon, 2002).

Teoría de las Metas de Logro

En el ámbito de la actividad física y del deporte, podemos considerar que la teoría de metas de logro (Nicholls, 1984; Ames, 1992) es uno de los modelos teóricos que mayores aportaciones ha efectuado a la comprensión de los patrones cognitivos, conductuales y emocionales, relacionados con el logro (influencia de los climas motivacionales, orientaciones de metas de los deportistas) (Duda, 2001; Roberts, 2001; Alfermann, Lee & Wuerth, 2005; Cecchini et al., 2008; Marcos, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva, Amado & García, 2013; Tessier et al., 2013).

Así pues, según Almagro (2013), dicha teoría hace referencia a que las metas de una persona consisten en esforzarse para demostrar una competencia y una habilidad en contextos de logro.

En esa línea, Cervelló (2006) indica que dicha teoría se sustenta en que los objetivos de logro que tenemos son determinantes a la hora de iniciar, mantener o abandonar una determinada conducta, siendo la principal premisa para hacer actividad físico-deportiva, mostrar competencia (Nicholls, 1989).

Ahora bien, el concepto de competencia en los entornos de logro, según el criterio que se adopte para juzgar la competencia, hará que aparezcan diferentes tipos de implicación motivacional, por lo que la persona adquirirá por influencia social dos orientaciones para demostrarla: la orientación a la tarea o a la maestría y la orientación al ego o al rendimiento. En la primera, el éxito viene definido como el dominio de la tarea y el progreso personal, mientras que en la orientación al ego, el éxito se define como superación a los rivales y demostración de mayor capacidad (Nicholls, 1984). El hecho de utilizar un estado de implicación u otro dependerá tanto de factores disposicionales u orientación disposicional a la tarea y al ego, como de factores ambientales o climas motivacionales.

Del mismo modo, Elliot (1999) y Elliot y McGregor (2001), proponen un modelo de metas de logro 2x2, de manera que ambas metas se subdividen formando cuatro posibilidades: meta de aproximación-maestría (definición absoluta e intra- personal de la competencia y valencia positiva); meta de aproximación-rendimiento (definición normativa y valencia positiva); meta de evitación-maestría (definición absoluta e intra-personal y valencia negativa); y meta de evitación-rendimiento (definición normativa y valencia negativa). La meta de aproximación-maestría se correspondería con la visión tradicional de la meta de maestría, la meta de evitación- maestría consistiría en evitar la falta de aprendizaje y de mejora. La meta de aproximación-rendimiento igualmente consistiría en la tradicional meta de rendimiento, mientras que la meta de evitación-rendimiento se centraría en evitar hacerlo peor que los demás. Igualmente, Elliot, Murayama y Pekrun (2011) desarrollan el modelo de metas de logro 3x2, el cual se fundamenta en las dimensiones de definición y valencia de la competencia, componiéndose de seis constructos de meta.

Weiss y Chaumeton (1992), consideran como elementos clave de la teoría de metas de logro, además de la competencia, el constructo multidimensional y las metas, esta última como determinante de la

conducta. Hace referencia al constructo multidimensional de manera que sobre la motivación influyen aspectos personales, sociales, contextuales y de desarrollo; y hace referencia a las metas, de manera que la persona en función de las situaciones en las que se encuentre, éstas pueden influir en su orientación final hacia el aprendizaje o hacia el rendimiento. Entienden por meta la representación mental que realiza el sujeto de los diferentes objetivos propuesto en un ambiente de logro y que son asumidos para guiar el comportamiento, la afectividad y la cognición en diferentes situaciones, como puede ser la deportiva.

De esta manera, nos encontramos estudios en los que la orientación a la tarea y la percepción del clima motivacional implicante a la tarea predicen positivamente la práctica deportiva extraescolar (Jiménez, Cervelló, García, Santos-Ros, & Iglesias, 2007).

En un estudio de practicantes de actividades físico-deportivas (N=513) de edades entre 16 y 58 años, donde analizaban la influencia de las orientaciones de meta y la motivación autodeterminada en la adquisición de motivos de práctica físico-deportiva relacionados con la salud, los resultados revelaron que la orientación a la tarea y la motivación autodeterminada predecían positiva y significativamente los motivos de salud, mientras que la orientación al ego lo hacía de forma negativa (Moreno, González- Cutre & Cervelló, 2008).

Por otro lado, nos encontramos cómo en un estudio de universitarios (N=422) con edades comprendidas entre los 17 y 51 años (M=21.47, DT=4.07), la meta de aproximación a la maestría predice de forma mediada la motivación autodeterminada, por lo que apoyan firmemente que la teoría de metas 2x2 es útil para la comprensión de patrones de ejercicio (Fernández, Almagro & Sáenz-López, 2015).

Modelo Psicológico de los estados de cambio (modelo transteórico)

El modelo transteórico (MT) tuvo su origen intentando explicar cambios en el comportamiento de dependientes de drogas y consumidores de tabaco a partir de un estudio ejecutado por Prochaska, de ahí que formularan la hipótesis de que: los cambios de conducta siguen una serie de etapas (“etapas de cambio”), más o menos estandarizadas, tanto en los cambios espontáneos como en los que siguen unas recomendaciones terapéuticas (Prochaska & Di Clemente, 1982).

No obstante, el MT ha venido utilizándose también para diseñar intervenciones comunitarias que promueven la actividad física (Marcus, Banspach, Lefebvre, Rossi, Carleton & Abrams, 1992), intentando así entender aquellos cambios observables en el comportamiento y los elementos cognitivos subyacentes para ejercitarse o no (Marcus & Simkin, 1994). Asimismo, también ha sido utilizado para analizar las variables relacionadas con la distribución de la prevalencia y etapas para actividad física en poblaciones diferentes (Perula de Torres et al., 1998; Callaghan, Eves, Norman, Chang & Lung, 2002; Elizondo-Armendáriz, Guillén & Aguinaga, 2005; Gavilán, et al., 2013; Muñoz, 2015).

Es por ello, que en el ámbito de la actividad física diversos investigadores recomiendan en el estudio de la adherencia, los modelos psicológicos dinámicos (Dishman, 1994 a; Bunton, Nettleton & Burrows, 1995), puesto que se centran en la transición existente a la hora de adoptar y mantener un comportamiento, como es el ser activo hasta poder llegar al abandono.

El modelo psicológico de los estados de cambio nos indica que la persona que realiza una modificación en su comportamiento puede ser categorizada en uno de los cinco estadios: precontemplación, contemplación preparación, acción y mantenimiento (Prochaska & Velicer, 1997).

• **Precontemplación:** En esta etapa las personas no tienen intención de cambiar, de ser activo, por lo que se niega la necesidad de practicar actividad física o realizar algún cambio en su comportamiento de riesgo para la salud, normalmente en un lapso de seis meses. Así pues, una persona situada en esta etapa puede ser por falta de información sobre las consecuencias a corto, medio o largo plazo de su comportamiento, o bien porque ha tenido intentos previos fracasados de cambio y ahora está desmoralizado en cuanto a su capacidad. Ambos casos plantean personas desmotivadas no interesadas en participar en algún programa o intervención de promoción de salud, por ejemplo. Los programas que se plantean, no involucran a este tipo de personas, dado que existe una incoherencia entre los propósitos de las intervenciones y las necesidades particulares de estas personas.

En su escala de valores, los “pros” hacia la práctica son menores que los “contras”.

Contemplación: ahora se considera la opción de cambiar, de practicar, pero aún no se practica. Se hace incluso un intento formal de modificación de su comportamiento en los próximos meses. Se considera que los contempladores comienzan a considerar el cambio pero sin asumir el compromiso específico de practicar, por lo que pueden permanecer largos periodos de tiempo en esta etapa, contemplando la opción de practicar hasta por dos años, diciéndose a sí mismos que van a cambiar algún día.

En estos casos, los programas tradicionales orientados a la acción comportamental tampoco son aptos para este tipo de personas.

En su escala de valores, los “pros” hacia la práctica son iguales a los “contras”, aunque en ocasiones son conscientes de los “pros” de cambiar, pero el peso relativo de los factores contrarios al cambio es aún grande.

Preparación: En este caso se realizan pequeños cambios, de manera que de forma no regular, esporádicamente, empieza a practicar. Así pues,

una vez tomada la decisión de cambio, tienen el compromiso de hacerlo realizando pequeños cambios, regularmente los próximos treinta días.

Este tipo de personas suelen tener experiencias concretas relativas al cambio, principalmente en el último año, teniendo también conciencia sobre los “pros” de cambiar su comportamiento, por lo que los “pros” comienzan a ser mayores que los “contras”. Atendiendo a ello, estas personas tienen un gran potencial para participar en los programas orientados a la acción, de ahí que sean las típicamente reclutadas para las intervenciones.

La acción: Las personas son activas regularmente en un periodo de tiempo inferior a seis meses, por lo que realizan cambios objetivos, medibles y exteriorizados de su comportamiento. En esta etapa tienen una valoración muy grande de los “pros” y demuestran un nivel mayor de autoeficacia, aunque es una etapa inestable por el potencial de recaída o progresión a la etapa de mantenimiento.

Aun así, es una etapa ideal para las intervenciones tradicionales del público en general.

Mantenimiento: Podemos decir que consolidamos la práctica durante más de seis meses y dura regularmente hasta dos años, siendo una etapa en la que las personas trabajan activamente en la prevención de la recaída, usando una serie de procesos de cambio.

Conociendo por tanto la etapa en la que está situada la persona, aun sabiendo, que los estadios de cambio representan las dimensiones temporales, motivacionales y de constancia del cambio, podremos hacer una intervención más efectiva desde un centro deportivo, o bien podremos plantear estrategias que ayuden a las personas a progresar dentro del modelo.

No obstante, en ocasiones podemos encontrarnos con los llamados “contemplados crónicos”, puesto que aunque planean buenos propósitos para el futuro, nunca llegan, como cuando dicen “mañana, la semana que viene empiezo las clases del gimnasio” (Aznar, 2001).

Atendiendo a que las estrategias de intervención varían según la etapa en la que se encuentre la persona, en un estudio de Marshall y Biddle (2001), obtuvieron como resultados que a los seis y doce meses, aumentaron significativamente en minutos de actividades físicas de intensidad moderada en comparación con el grupo control.

Serra, Generele y Zaragoza (2011), presentan ante un estudio con adolescentes (N=831) una relación entre los estadios de cambio y los niveles de actividad física habituales, dado que encontraron una débil, aunque significativa correlación, entre los sujetos con mayor nivel de actividad física y aquellos que se encuentran en la etapa de “mantenimiento”.

En el estudio de Herazo, Hernández y Domínguez (2012) encontraron una relación significativa entre el gasto energético (METs) y los estados de cambio para la actividad física, sugiriendo por tanto que, las intervenciones para fomentar la actividad física deben considerar cada etapa de cambio.

En un meta-análisis realizado de dieciocho estudios (Epping, Lee, Brown, Lankford, Cook & Brownson, 2015), obtuvieron que hubo un aumento medio del 35,4% en la cantidad de tiempo de los participantes que eran físicamente activos, y un 64,3% de aumento medio en el gasto de energía, atribuyéndolo a las intervenciones de cambio de comportamiento. Asimismo, también informan que las intervenciones de cambio de comportamiento de salud, adaptados individualmente, reducen el peso corporal y el porcentaje de grasa corporal, y existe un aumento de la fuerza y de la flexibilidad.

Así pues, atendiendo a los diferentes estadios, presentamos a continuación una serie de técnicas a emplear para ayudar a que se desarrolle el cambio propuesto por Aznar (2001).

Así pues, la adherencia en nuestro trabajo de investigación (tal y como se plasmará en el apartado de metodología, así como en el resto de capítulos) será analizada en dos fases, una primera fase en la que se pregunta a las personas que realizan actividad física sobre su intención de ser activo en el futuro, considerándose como un predictor de la práctica de la actividad físico-deportiva en diferentes estudios (Godin, 1994 y Godin, Anderson, Lambert & Desharnais, 2005), ya que según la teoría de la acción planeada (Ajzen, 1985), la intención personal de realizar dicho comportamiento, es el determinante inmediato del comportamiento. Posteriormente, en una segunda fase, transcurrido un periodo de tiempo se vuelve a encuestar a las personas que practicaban en la fase 1ª para conocer si continúan o no con la misma y el tipo de práctica que realizan, por lo que intentaremos estimar en qué estado de cambio se sitúan las personas analizadas en base a su continuidad o no en la práctica de actividad físico- deportiva tras siete años.

3.3. Bases conceptuales

Actividades físico- deportivas. Son las prácticas de disciplinas o actividades que involucren el deporte, tanto educativas como recreativas.

Estilos de vida saludable. Son aquellos hábitos de nuestra vida diaria que nos ayudan a mantenernos más sanos y con menos limitaciones funcionales.

Hábitos alimenticios saludables. Son aquellas prácticas de consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación en función de mantener una buena salud.

Estado anímico. Es el tipo de emoción predominante de una persona en un momento dado. Es un estado, una forma de estar o permanecer.

Educación en la Familia. Proceso de socialización que realiza la familia a sus hijos de acuerdo a los valores de la sociedad en la cual está inserta.

Estilos de crianza en la familia. Forma en que los padres guían y educan a sus hijos para que estos tengan conductas prosociales.

Familia integrada. Es aquella estructura familiar en la que todos los miembros o elementos se encuentran presentes dentro del grupo en forma estable.

Familia. Asociación natural de la sociedad y espacio fundamental para el desarrollo de sus integrantes, que se encuentra constituida por personas relacionadas por vínculos jurídicos o de hechos.

CAPÍTULO VI. MARCO METODOLÓGICO

4.1. Ámbito de estudio

El ámbito de estudio es la región de Huánuco, distrito de Amarilis en la institución educativa César Vallejo en donde se hará la aplicación de la investigación y análisis de las variables de investigación.

4.2. Tipo y nivel de investigación

Nuestra investigación como se centra en la aplicación de la teoría en la solución de problemas prácticos, se considera una investigación aplicada que tiene como finalidad la aplicación concreta de un saber.

Se determina que es esta investigación es explicativa, debido a que se encarga de explicar. Explica el comportamiento de una variable en función de otra(s); por ser estudios de causa-efecto requieren control y debe cumplir otros criterios de causalidad. El control estadístico es multivariado a fin de descartar asociaciones aleatorias, casuales o espurias entre la variable independiente y dependiente.

4.3. Población y muestra

4.3.1. Descripción de la población

La torre (2003) sostiene que: “La población como el conjunto de todos los individuos (objetos, personas, eventos) en los que se desea estudiar el fenómeno. Estos deben reunir las características de los que es objeto de estudio” (p.37). El universo en las investigaciones naturales, es el conjunto de objetos, hechos, eventos que se van a estudiar con las variadas técnicas que se analizan.

La población estará constituida por 120 estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa César Vallejo de Amarilis.

4.3.2. Muestra y método de muestreo

Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E. & Villagómez, A. (2013), en su libro Metodología de la investigación científica y elaboración de tesis. 3° edición, describen que la muestra es el subconjunto, parte del universo o población, seleccionado por métodos diversos, pero siempre teniendo en cuenta la representatividad del universo. Es decir, una muestra es representativa si reúne las características de los individuos del universo. Para ello se utilizó el muestreo no probabilístico o aleatorio, que esto quiere decir que fue de una intencionado la selección de la muestra por el investigador.

La muestra estará constituida por 50 estudiantes del tercer grado A y B del nivel secundaria de la institución educativa César Vallejo de Amarilis.

4.3.3. Criterios de inclusión y exclusión

El estudio se está realizado en la institución educativa César Vallejo de Amarilis porque ahí mayormente se ve la mayor incidencia en la deficiencia de los estilos de vida saludables y estamos excluyendo las otras instituciones educativas de Amarilis porque es menor su incidencia.

4.4. Diseño de investigación

El diseño de investigación a utilizar es la cuasiexperimental. Hernández (2014), dice Diseño con dos grupos (grupo experimental y el grupo control).

Generalmente es útil como primer acercamiento al problema de investigación en la realidad. A un grupo se le aplica una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental, después se le administra el tratamiento y finalmente se le aplica una prueba posterior al estímulo y su esquema es la siguiente:

GE: O₁ XO₂

GC: O₃

O₄

Donde:

GE = es el grupo experimental.

GC = es el grupo control

O₁ = aplicación del pre test al grupo experimental

O₃ = aplicación del pre test al grupo control

O₂ = aplicación del post test al grupo experimental

O₄ = aplicación del post test al grupo control

X = tratamiento (Actividades físicas)

4.5. Técnicas e instrumentos

4.5.1. Técnicas

La principal técnica para esta investigación que se utilizará en la presente investigación es la encuesta. Según Hernández (2014) menciona que la “encuesta es un instrumento que permite recabar información general y punto de vista de un grupo de personas”.

La técnica de la encuesta se elaborará con la finalidad de que será aplicada a los estudiantes del tercer grado A de la institución educativa César Vallejo de Amarilis.

4.5.2. Instrumentos

El instrumento para recopilar la data fue un cuestionario tipo escala de Lickert, “cuyo desarrollo no debe ser improvisado, sino que de forma independiente de su autonomía y elasticidad debe rebatir de forma necesaria a un sistema fundamental, el cual tiene que contener”. Hernández 2014 (p.251)

4.5.2.1. Validación de los instrumentos para la recolección de datos

El criterio de validez tiene que ver con el contenido interno del instrumento, con las variables que pretende medir y la validez de construcción de los ítems del instrumento en relación con las bases teóricas y objetivos de la investigación evaluando su consistencia y coherencia técnica con pruebas estadísticas de confiabilidad para el proceso de recolección de datos.

4.5.2.2. Confiabilidad de los instrumentos para la recolección de datos

Para la confiabilidad del instrumento se utilizó el alfa de Cronbach para determinar la confiabilidad:

$$\alpha = \left[\frac{K}{K - 1} \right] \cdot \left[1 - \frac{\sum_{i=1}^K \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Donde:

$\sum_{i=1}^K \sigma_i^2$: Es la suma de varianzas de cada ítem.

σ_t^2 : Es la varianza del total de filas (Varianza de la suma de los ítems).

K: Es el número de preguntas o ítems.

$$\alpha = \left[\frac{15}{15 - 1} \right] \cdot \left[1 - \frac{19,22}{156,24} \right]$$

$$\alpha = 0,90722496$$

El alfa de Cronbach no es un estadístico al uso, por lo que no viene acompañado de ningún p-valor que permita rechazar la hipótesis de fiabilidad en la escala; Sin embargo, cuanto más se aproxime a su valor máximo, 1, mayor es la confiabilidad de la escala. Además, en determinados contextos y por tácito convenio, se considera que valores del alfa superiores a 0,7 o 0,8 (dependiendo de la fuente) son suficientes para garantizar la fiabilidad de la escala. Cuanto menor sea la variabilidad de respuesta por parte de los jueces, es decir haya homogeneidad en las respuestas dentro de cada ítem, mayor será el alfa de Cronbach.

Dado el siguiente cuadro con los niveles de confiabilidad para el alfa de Cronbach:

Cuadro N° 001

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

CRITERIO DE CONFIABILIDAD	VALORES
Inaceptable	Menor a 0,5
Pobre	Mayor a 0,5 hasta 0,6
Cuestionable	Mayor a 0,6 hasta 0,7
Aceptable	Mayor a 0,7 hasta 0,8
Bueno	Mayor 0,8 hasta 0,9
Excelente	Mayor 0,9

Fuente: George y Mallery (2003, p. 231)

En vista a los resultados obtenidos en la confiabilidad del instrumento, observamos que este reside en la escala de “Excelente” lo que garantiza la confiabilidad de nuestro instrumento.

4.6. Técnicas para el procesamiento y análisis de datos

Para el procesamiento de los datos de la presente investigación se empleó el software estadístico SPSS 22 y hojas de cálculo del programa Microsoft Excel.

Las tabulaciones se presentaron en cuadros de doble entrada y se emplean algunos gráficos de barras para medir la frecuencia y proporcionalidad en cuanto a las respuestas.

Según Hernández (2014) nos menciona que para el análisis de los datos obtenidos también se emplearán: Tablas de frecuencias: Es una ordenación en forma de tabla de los datos estadísticos, asignando a cada dato su frecuencia correspondiente. Gráficos: Son representaciones visuales que emplean barras, y sectores, de los datos contenidos en tablas de frecuencias. Herramientas estadísticas: El procesamiento de resultados se basó en el uso de las siguientes herramientas estadísticas, como medidas de tendencias central y pruebas estadísticas.

Los datos obtenidos como resultado de la aplicación se analizaron mediante los estadígrafos de tendencia central y de dispersión. Ambos son insumos indispensables para hacer otro análisis en la comprobación de hipótesis que en este caso será mediante el estadístico la T de Student al ser una muestra pequeña con respecto a la muestra ($n \leq 30$)

La media aritmética o promedio aritmético es uno de los estadígrafos más usados. “Esta medida refleja el promedio de las distribuciones de un determinado grupo” (Fernández, 2007, pp.61-72).

4.7. Aspectos éticos

Principios que rigen la actividad investigadora

Protección a las personas. - La persona en toda investigación es el fin y no el medio, por ello necesitan cierto grado de protección, el cual se determinará de acuerdo al riesgo en que incurran y la probabilidad de que obtengan un beneficio.

En el ámbito de la investigación es en las cuales se trabaja con personas, se debe respetar la dignidad humana, la identidad, la diversidad, la confidencialidad y la privacidad. Este principio no solamente implicará que las personas que son sujetos de investigación participen voluntariamente en la investigación y dispongan de información adecuada, sino también involucrará

el pleno respeto de sus derechos fundamentales, en particular si se encuentran en situación de especial vulnerabilidad.

Beneficencia y no maleficencia. - Se debe asegurar el bienestar de las personas que participan en las investigaciones. En ese sentido, la conducta del investigador debe responder a las siguientes reglas generales: no causar daño, disminuir los posibles efectos adversos y maximizar los beneficios.

Justicia. - El investigador debe ejercer un juicio razonable, ponderable y tomar las precauciones necesarias para asegurarse de que sus sesgos, y las limitaciones de sus capacidades y conocimiento, no den lugar o toleren prácticas injustas. Se reconoce que la equidad y la justicia otorgan a todas las personas que participan en la investigación derecho a acceder a sus resultados. El investigador está también obligado a tratar equitativamente a quienes participan en los procesos, procedimientos y servicios asociados a la investigación

Integridad científica. - La integridad o rectitud deben regir no sólo la actividad científica de un investigador, sino que debe extenderse a sus actividades de enseñanza y a su ejercicio profesional. La integridad del investigador resulta especialmente relevante cuando, en función de las normas deontológicas de su profesión, se evalúan y declaran daños, riesgos y beneficios potenciales que puedan afectar a quienes participan en una investigación. Asimismo, deberá mantenerse la integridad científica al declarar los conflictos de interés que pudieran afectar el curso de un estudio o la comunicación de sus resultados.

Consentimiento informado y expreso. - En toda investigación se debe contar con la manifestación de voluntad, informada, libre, inequívoca y específica; mediante la cual las personas como sujetos investigadores o titular de los datos consienten el uso de la información para los fines específicos establecidos en el proyecto.

CAPÍTULO V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1. Análisis descriptivo

5.1.1. Respecto al objetivo general:

Tabla 01

Comparación de los resultados del pre test de los estilos de vida saludables en los estudiantes de la Institución Educativa César Vallejo del distrito de Amarilis, Huánuco, 2021.

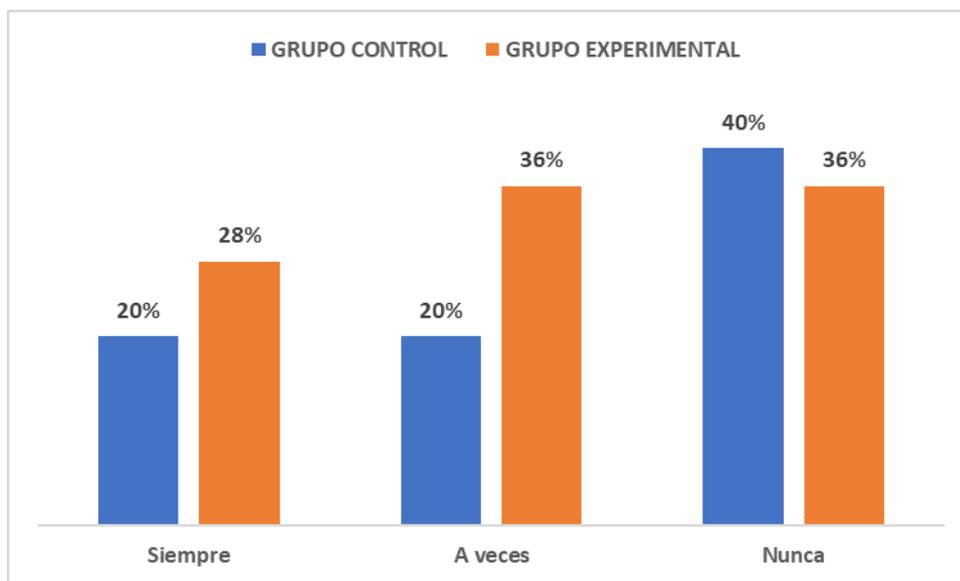
NIVEL DE LOGRO	PUNTAJE	GRUPO CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL	
		fi	hi%	fi	hi%
Siempre	0 - 2	5	20	7	28
A veces	3 - 5	10	40	9	36
Nunca	6 - 8	10	40	9	36
TOTAL		25	100	25	100

Fuente: Pre test

Elaboración propia

Gráfico 01

Comparación de los resultados del pre test de los estilos de vida saludables en los estudiantes de la Institución Educativa César Vallejo del distrito de



Fuente: Pre test

Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla 01 y gráfico 01 observamos lo siguiente:

- Que el 20% de los estudiantes del grupo control y el 28% de estudiantes del grupo experimental se encuentra en el nivel de siempre.
- Que el 40% de los estudiantes del grupo control y el 36% de estudiantes del grupo experimental se encuentra en el nivel de a veces.
- Que el 40% de los estudiantes del grupo control y el 36% de estudiantes del grupo experimental se encuentra en el nivel de nunca.

Tabla 02

Comparación de los resultados del post test de los estilos de vida saludables en los estudiantes de la Institución Educativa César Vallejo del distrito de Amarilis, Huánuco, 2021.

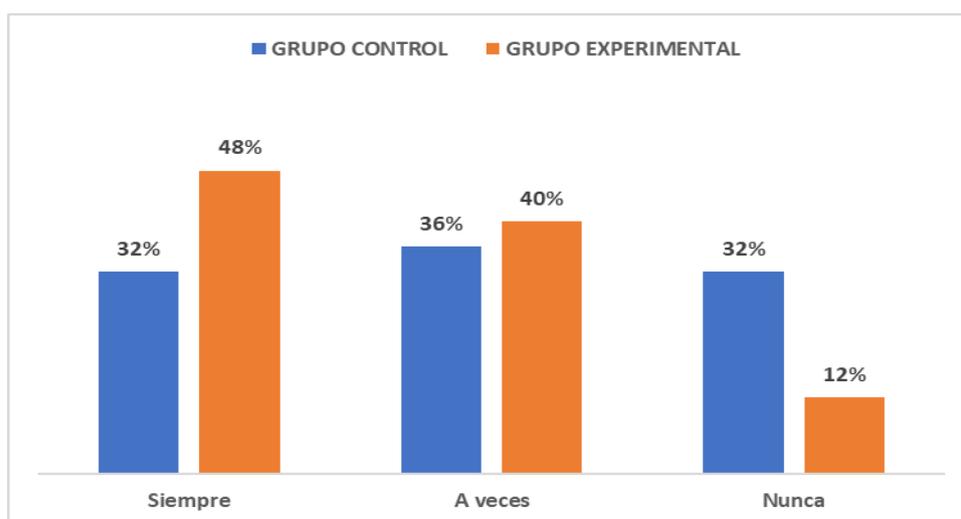
NIVEL DE LOGRO	PUNTAJE	GRUPO CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL	
		fi	hi%	fi	hi%
Siempre	0 - 2	8	32	12	48
A veces	3 -5	9	36	10	40
Nunca	6 - 8	8	32	3	12
TOTAL		25	100	25	100

Fuente: Post test

Elaboración propia

Gráfico 02

Comparación de los resultados del post test de los estilos de vida saludables en los estudiantes de la Institución Educativa César Vallejo del distrito de Amarilis, Huánuco, 2021.



Fuente: Post test

Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla 02 y gráfico 02 observamos lo siguiente:

- Que el 32% de los estudiantes del grupo control y el 48% de estudiantes del grupo experimental se encuentra en el nivel de siempre.
- Que el 36% de los estudiantes del grupo control y el 40% de estudiantes del grupo experimental se encuentra en el nivel de a veces.
- Que el 32% de los estudiantes del grupo control y el 12% de estudiantes del grupo experimental se encuentra en el nivel de nunca.

4.1.2. Respecto al objetivo específico 1:*Tabla 03*

Comparación de los resultados del pre test de los ejercicios respiratorios en los estudiantes de la Institución Educativa César Vallejo del distrito de Amarilis, Huánuco, 2021.

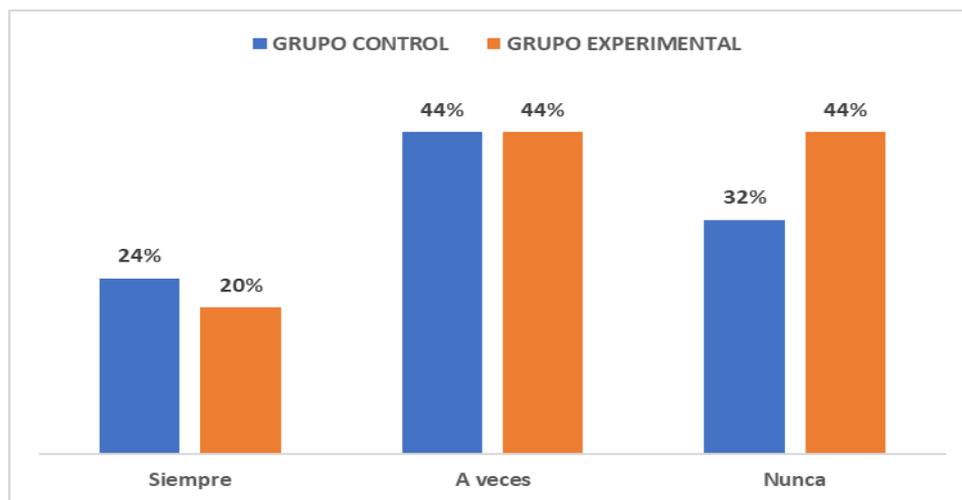
NIVEL DE LOGRO	PUNTAJE	GRUPO CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL	
		fi	hi%	fi	hi%
Siempre	0 - 2	6	24	5	20
A veces	3 -5	11	44	10	40
Nunca	6 - 8	8	32	10	40
TOTAL		25	100	25	100

Fuente: Pre test

Elaboración propia

Gráfico 03

Comparación de los resultados del pre test de los ejercicios respiratorios en los estudiantes de la Institución Educativa César Vallejo del distrito de Amarilis, Huánuco, 2021.



Fuente: Pre test

Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla 03 y gráfico 03 observamos lo siguiente:

- Que el 24% de los estudiantes del grupo control y el 20% de estudiantes del grupo experimental se encuentra en el nivel de siempre.
- Que el 44% de los estudiantes del grupo control y el 40% de estudiantes del grupo experimental se encuentra en el nivel de a veces.
- Que el 32% de los estudiantes del grupo control y el 40% de estudiantes del grupo experimental se encuentra en el nivel de nunca.

Tabla 04

Comparación de los resultados del post test de los ejercicios respiratorios en los estudiantes de la Institución Educativa César Vallejo del distrito de Amarilis, Huánuco, 2021.

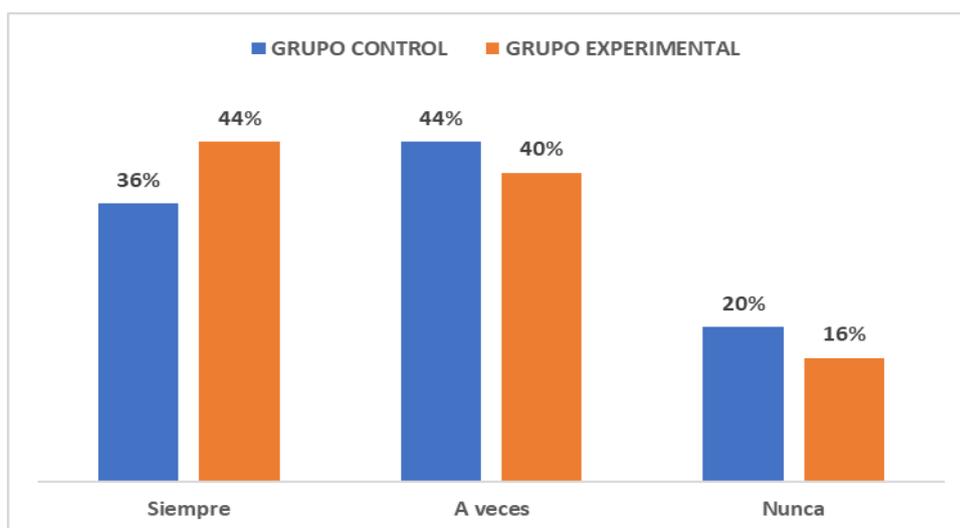
NIVEL DE LOGRO	PUNTAJE	GRUPO CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL	
		fi	hi%	fi	hi%
Siempre	0 - 2	9	36	11	44
A veces	3 -5	11	44	10	40
Nunca	6 - 8	5	20	4	16
TOTAL		25	100	25	100

Fuente: Post test

Elaboración propia

Gráfico 04

Comparación de los resultados del post test de los ejercicios respiratorios en los estudiantes de la Institución Educativa César Vallejo del distrito de Amarilis, Huánuco, 2021.



Fuente: Post test

Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla 04 y gráfico 04 observamos lo siguiente:

- Que el 36% de los estudiantes del grupo control y el 44% de estudiantes del grupo experimental se encuentra en el nivel de siempre.
- Que el 44% de los estudiantes del grupo control y el 40% de estudiantes del grupo experimental se encuentra en el nivel de a veces.
- Que el 20% de los estudiantes del grupo control y el 16% de estudiantes del grupo experimental se encuentra en el nivel de nunca.

5.1.2. Respecto al objetivo específico 2:

Tabla 05

Comparación de los resultados del pre test de los ejercicios de caminata en los estudiantes de la Institución Educativa César Vallejo del distrito de Amarilis, Huánuco, 2021.

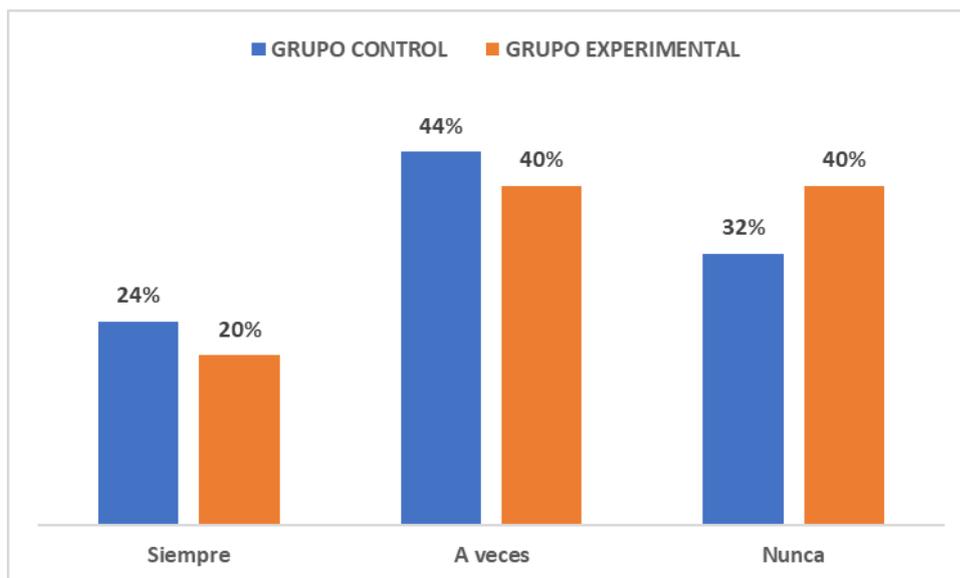
NIVEL DE LOGRO	PUNTAJE	GRUPO CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL	
		fi	hi%	fi	hi%
Siempre	0 - 2	6	24	5	20
A veces	3 -5	11	44	10	40
Nunca	6 - 8	8	32	10	40
TOTAL		25	100	25	100

Fuente: Pre test

Elaboración propia

Gráfico 05

Comparación de los resultados del pre test de los ejercicios de caminata en los estudiantes de la Institución Educativa César Vallejo del distrito de Amarilis, Huánuco, 2021.



Fuente: Pre test

Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla 05 y gráfico 05 observamos lo siguiente:

- Que el 24% de los estudiantes del grupo control y el 20% de estudiantes del grupo experimental se encuentra en el nivel de siempre.
- Que el 44% de los estudiantes del grupo control y el 40% de estudiantes del grupo experimental se encuentra en el nivel de a veces.
- Que el 32% de los estudiantes del grupo control y el 40% de estudiantes del grupo experimental se encuentra en el nivel de nunca.

Tabla 06

Comparación de los resultados del post test de los ejercicios de caminata en los estudiantes de la Institución Educativa César Vallejo del distrito de Amarilis, Huánuco, 2021.

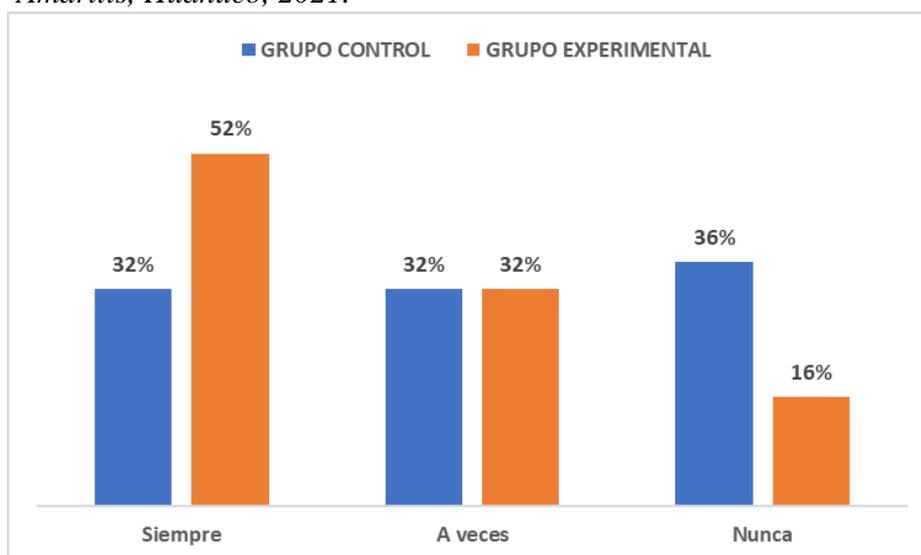
NIVEL DE LOGRO	PUNTAJE	GRUPO CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL	
		fi	hi%	fi	hi%
Siempre	0 - 2	8	32	13	52
A veces	3 -5	8	32	8	32
Nunca	6 - 8	9	36	4	16
TOTAL		25	100	25	100
PROMEDIO				2,92	

Fuente: Post test

Elaboración propia

Gráfico 06

Comparación de los resultados del post test de los ejercicios de caminata en los estudiantes de la Institución Educativa César Vallejo del distrito de Amarilis, Huánuco, 2021.



Fuente: Post test

Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla 06 y gráfico 06 observamos lo siguiente:

- Que el 32% de los estudiantes del grupo control y el 52% de estudiantes del grupo experimental se encuentra en el nivel de siempre.
- Que el 32% de los estudiantes del grupo control y el 32% de estudiantes del grupo experimental se encuentra en el nivel de a veces.
- Que el 36% de los estudiantes del grupo control y el 16% de estudiantes del grupo experimental se encuentra en el nivel de nunca.

5.1.3. Respecto al objetivo específico 3:*Tabla 07*

Comparación de los resultados del pre test de los ejercicios de estiramiento en los estudiantes de la Institución Educativa César Vallejo del distrito de Amarilis, Huánuco, 2021.

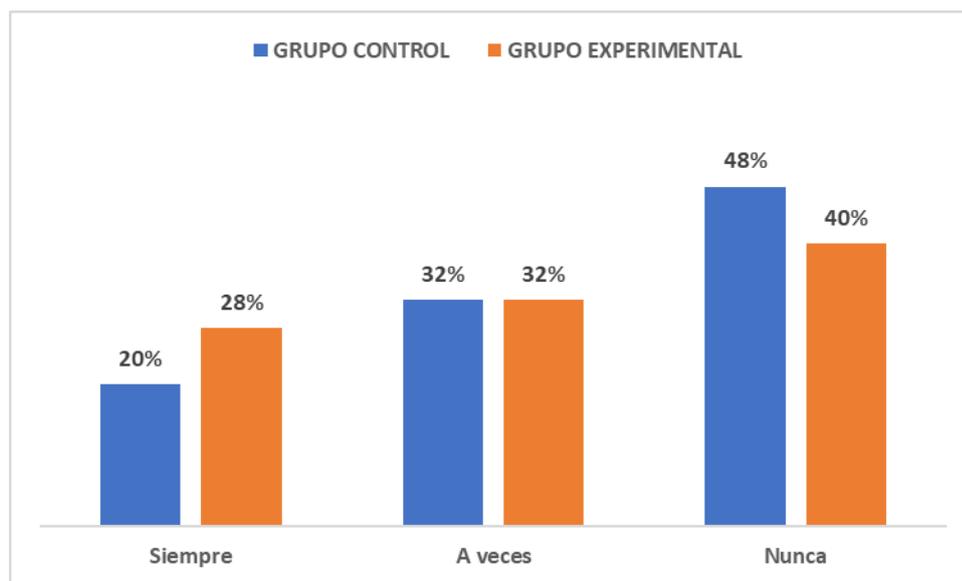
NIVEL DE LOGRO	PUNTAJE	GRUPO CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL	
		fi	hi%	fi	hi%
Siempre	0 - 2	5	20	7	28
A veces	3 -5	8	32	8	32
Nunca	6 - 8	12	48	10	40
TOTAL		25	100	25	100
PROMEDIO				4,36	

Fuente: Pre test

Elaboración propia

Gráfico 07

Comparación de los resultados del pre test de los ejercicios de estiramiento en los estudiantes de la Institución Educativa César Vallejo del distrito de Amarilis, Huánuco, 2021.



Fuente: Pre test

Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla 07 y gráfico 07 observamos lo siguiente:

- Que el 20% de los estudiantes del grupo control y el 28% de estudiantes del grupo experimental se encuentra en el nivel de siempre.
- Que el 32% de los estudiantes del grupo control y el 32% de estudiantes del grupo experimental se encuentra en el nivel de a veces.
- Que el 48% de los estudiantes del grupo control y el 40% de estudiantes del grupo experimental se encuentra en el nivel de nunca.

Tabla 08

Comparación de los resultados del post test de los ejercicios de estiramiento en los estudiantes de la Institución Educativa César Vallejo del distrito de Amarilis, Huánuco, 2021.

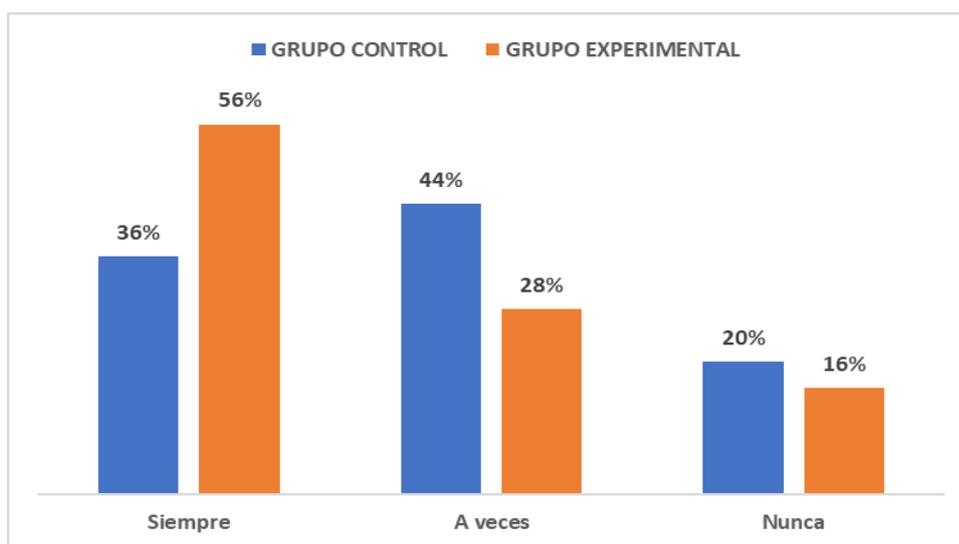
NIVEL DE LOGRO	PUNTAJE	GRUPO CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL	
		fi	hi%	fi	hi%
Siempre	0 - 2	9	36	14	56
A veces	3 -5	11	44	7	28
Nunca	6 - 8	5	20	4	16
TOTAL		25	100	25	100

Fuente: Post test

Elaboración propia

Gráfico 08

Comparación de los resultados del post test de los ejercicios de estiramiento en los estudiantes de la Institución Educativa César Vallejo del distrito de Amarilis, Huánuco, 2021.



Fuente: Post test

Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla 08 y gráfico 08 observamos lo siguiente:

- Que el 36% de los estudiantes del grupo control y el 56% de estudiantes del grupo experimental se encuentra en el nivel de siempre.
- Que el 44% de los estudiantes del grupo control y el 28% de estudiantes del grupo experimental se encuentra en el nivel de a veces.
- Que el 20% de los estudiantes del grupo control y el 16% de estudiantes del grupo experimental se encuentra en el nivel de nunca.

5.2. Análisis inferencial y/o contrastación de hipótesis**Prueba de hipótesis**

Tomando como referencia los resultados obtenidos tras la aplicación de los cuestionarios tenemos lo siguiente:

Prueba de hipótesis general

Ha: La propuesta basada en actividades físicas mejora significativamente los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis – Huánuco, 2021.

Ho: La propuesta basada en actividades físicas no mejora significativamente los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis – Huánuco, 2021.

Aplicando el estadístico T de Student, tenemos:

	<i>Variable 1</i>	<i>Variable 2</i>
Media	0.30208	0.79062
Varianza	0.00081	0.00895
Observaciones	25	25
Coeficiente de correlación de Pearson	0.3857	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	24	
Estadístico t	21.98916	
P(T<=t) una cola	3.0309E-17	
Valor crítico de t (una cola)	1.71387153	
P(T<=t) dos colas	6.0618E-17	
Valor crítico de t (dos colas)	2.06865761	

El valor calculado de “t” ($t = 21,989$) resulta superior al valor tabular ($t = 1,7138$) con un nivel de confianza de 0,05 ($21,989 > 1,7138$). Como la diferencia entre los valores de “t” mostrados es significativa, entonces se acepta la hipótesis general de la investigación y se rechaza la hipótesis nula.

Prueba de hipótesis específica 1

H1: Los ejercicios respiratorios mejoran significativamente los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis - Huánuco.

H0: Los ejercicios respiratorios no mejoran significativamente los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis - Huánuco.

Aplicando el estadístico T de Student, tenemos:

	<i>Variable 1</i>	<i>Variable 2</i>
Media	0.26562	0.82552
Varianza	0.00246	0.00508
Observaciones	25	25
Coefficiente de correlación de Pearson	0.2758	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	24	
Estadístico t	36.66183	
P(T<=t) una cola	3.2879E-22	
Valor crítico de t (una cola)	1.71387153	
P(T<=t) dos colas	6.5758E-22	
Valor crítico de t (dos colas)	2.06865761	

El valor calculado de “t” ($t = 36,661$) resulta superior al valor tabular ($t = 1,7138$) con un nivel de confianza de 0,05 ($36,661 > 1,7138$). Como la diferencia entre los valores de “t” mostrados es significativa, entonces se acepta la hipótesis específica 1 de la investigación y se rechaza la hipótesis nula.

Prueba de hipótesis específica 2

H₂: Los ejercicios de caminata mejoran significativamente los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis - Huánuco.

H₀: Los ejercicios de caminata no mejoran significativamente los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis - Huánuco.

Aplicando el estadístico T de Student, tenemos:

	<i>Variable 1</i>	<i>Variable 2</i>
Media	0.33333	0.84895
Varianza	0.00634	0.00948
Observaciones	25	25
Coeficiente de correlación de Pearson	0.1168	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	24	
Estadístico t	21.340103	
P(T<=t) una cola	5.8536E-17	
Valor crítico de t (una cola)	1.71387153	
P(T<=t) dos colas	1.1707E-16	
Valor crítico de t (dos colas)	2.06865761	

El valor calculado de “t” ($t = 21,340$) resulta superior al valor tabular ($t = 1,7138$) con un nivel de confianza de 0,05 ($21,340 > 1,7138$). Como la diferencia entre los valores de “t” mostrados es significativa, entonces se acepta la hipótesis específica 2 de la investigación y se rechaza la hipótesis nula.

Prueba de hipótesis específica 3

H3: Los ejercicios de estiramiento mejoran significativamente los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis - Huánuco.

H0: Los ejercicios de estiramiento no mejoran significativamente los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis - Huánuco.

Aplicando el estadístico T de Student, tenemos:

	<i>Variable 1</i>	<i>Variable 2</i>
Media	0.3125	0.83854
Varianza	0.0054	0.00336
Observaciones	25	25
Coefficiente de correlación de Pearson	0.0793	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	24	
Estadístico t	26.464451	
P(T<=t) una cola	5.0006E-19	
Valor crítico de t (una cola)	1.71387153	
P(T<=t) dos colas	1.0001E-18	
Valor crítico de t (dos colas)	2.06865761	

E

El valor calculado de “t” ($t = 26,464$) resulta superior al valor tabular ($t = 1,7138$) con un nivel de confianza de 0,05 ($26,464 > 1,7138$). Como la diferencia entre los valores de “t” mostrados es significativa, entonces se acepta la hipótesis específica 3 de la investigación y se rechaza la hipótesis nula.

5.3. Discusión de resultados

En este capítulo se presenta la confrontación de la situación problemática formulada con los referentes bibliográficos de las bases teóricas, la hipótesis general y el aporte científico de la investigación.

Contrastación con los Referentes Bibliográficos

Las teorías planteadas constituyen una base sólida para las variables de estudio en la cual se contrasta nuestros resultados.

A). Nuestro resultado al contrastar la hipótesis general el valor calculado de “t” ($t = 21,989$) resulta superior al valor tabular ($t = 1,7138$) con un nivel de confianza de 0,05 ($21,989 > 1,7138$). Como la diferencia entre los valores de “t” mostrados es, entonces se acepta la hipótesis general de la investigación y se rechaza la hipótesis nula; por lo tanto, la propuesta basada en actividades físicas mejora significativamente los estilos de vida saludables en los estudiantes.

Uriarte y Vargas (2018) menciona sobre las realizan actividades físicas de bajo a medio gasto energético, pero insuficiente, de acuerdo a los parámetros que entrega la OMS en esta materia y que establece que “son personas sedentarias aquellas que realizan menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. Además, la poca actividad física que algunos/as de ellos/as practica es de poca frecuencia o de frecuencia indeterminada, insuficiente para satisfacer las necesidades fisiológicas humanas en este aspecto.

Ante estos resultados donde se evidencia la importancia de las actividades físicas en los estilos de vida saludables de los estudiantes, nos menciona Guillen (2019) nos menciona: que las prácticas de vida saludable en algunos aspectos de su vida como alimentación, y seguridad, excepto en las dimensiones de actividad física y tiempos de ocio, y respecto a la satisfacción de sus estilos de vida, se encuentran satisfechos con ellos, sean o no saludables.

B). Asimismo, al contrastar la hipótesis específico 1 el valor calculado de “t” ($t = 36,661$) resulta superior al valor tabular ($t = 1,7138$) con un nivel de confianza de 0,05 ($36,661 > 1,7138$). Como la diferencia entre los valores de “t” mostrados es significativa, entonces se acepta la hipótesis específica 1 de la investigación y se rechaza la hipótesis nula.; por tanto, se evidencia que los ejercicios respiratorios mejorar significativamente los estilos de vida saludables de los estudiantes tras los datos procesados.

Rosselli (2018, p. 5), definió que “La actividad física es vigorosa cuando es seis o más veces la actividad metabólica del reposo. Hay sudoración y aumentan las frecuencias respiratoria y cardíaca”. El autor refirió que la actividad física intensa viene a ser cuando hay un aumento de la frecuencia cardiorrespiratoria (índice metabólico es de 6 MET) presentado una sudoración.

Los resultados evidencian que los ejercicios de respiratorios mejoran las actividades físicas en los estudiantes, se pudo observar los ejercicios respiratorios en relación a los objetos presentados en las sesiones.

- C). Nuestro resultado al contrastar la hipótesis específico 2 El valor calculado de “t” ($t = 21,340$) resulta superior al valor tabular ($t = 1,7138$) con un nivel de confianza de 0,05 ($21,340 > 1,7138$). Como la diferencia entre los valores de “t” mostrados es significativa, entonces se acepta la hipótesis específica 2 de la investigación y se rechaza la hipótesis nula.; por tanto, se concluye que los ejercicios de caminata mejoran significativamente los estilos de vida saludable de los estudiantes.

Rosselli (2018, p. 5), definió que “La actividad física es vigorosa cuando es seis o más veces la actividad metabólica del reposo. Hay sudoración y aumentan las frecuencias respiratoria y cardíaca”. El autor refirió que la actividad física intensa viene a ser cuando hay un aumento de la frecuencia cardiorrespiratoria (índice metabólico es de 6 MET) presentado una sudoración.

Por ello, tras los resultados evidenciados se puede decir que la importancia de los ejercicios de caminata para la mejora de los estilos de vida saludables de los estudiantes es evidenciado tras la aplicación de las sesiones a la muestra de estudio. Como precisa Ley, Aragonés y Barba (2015), los autores definieron que la actividad física se da al

producirse contracción muscular voluntaria, generando que el cuerpo entre en movimiento y produzca gasto energético por encima del nivel de reposo. También mencionan que el ejercicio físico, el juego y otras actividades rutinarias de la vida diaria, exigen que el cuerpo entre en movimiento (p. 23).

D). Finalmente, nuestro resultado al contrastar la hipótesis específica 3 el El valor calculado de “t” ($t = 26,464$) resulta superior al valor tabular ($t = 1,7138$) con un nivel de confianza de 0,05 ($26,464 > 1,7138$). Como la diferencia entre los valores de “t” mostrados es significativa, entonces se acepta la hipótesis específica 3 de la investigación y se rechaza la hipótesis nula; por tanto, se concluye que se verifica la hipótesis planteada que los ejercicios de estiramiento mejoran significativamente los estilos de vida saludables de los estudiantes.

Las recomendaciones de (Organización Mundial de la Salud - OMS, 2010), señalan “Se alentará a los niños y jóvenes a participar en actividades físicas que ayuden al desarrollo natural y sean placenteras y seguras. (...) Estas recomendaciones son aplicables a todos los niños y jóvenes, con independencia de su género, raza, etnicidad o nivel de ingresos. Sin embargo, las estrategias de comunicación o la forma de difusión y descripción de las recomendaciones pueden diferir, a fin de conseguir una eficacia máxima en diversos subgrupos de población. Todos los niños y jóvenes deberían realizar diariamente actividades físicas en forma de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y las actividades comunitarias” (p. 18).

5.4. Aporte científico de la investigación

El siguiente aporte de la presente investigación es de que la propuesta basada en actividades físicas si mejoran los estilos de vida saludables de los estudiantes y esto se comprobó al aplicar 15 sesiones a la muestra seleccionada, tras la aplicación del instrumento de recolección de datos y su debido procesamiento estadístico. Además, esto servirá como antecedentes para las futuras investigaciones.

También en los anexos se deja precisado la forma de aplicación de las sesiones de aprendizajes, como un modelo para su uso para los diferentes docentes de las instituciones educativas de la región que buscan mejorar los estilos de vida saludable de los estudiantes.

CONCLUSIONES

El desarrollo de la investigación ha permitido cumplir con los objetivos planteados, nos permite comprobar las hipótesis de trabajo, de acuerdo con los resultados se esbozan las siguientes conclusiones:

1. Al comparar los resultados de la prueba de hipótesis general, el valor calculado de “t” ($t = 21,989$) resulta superior al valor tabular ($t = 1,7138$) con un nivel de confianza de 0,05 ($21,989 > 1,7138$). Como la diferencia entre los valores de “t” mostrados es significativa, entonces se acepta la hipótesis general de la investigación y se rechaza la hipótesis nula. Se puede decir entonces que la propuesta basada en actividades físicas mejora significativamente los estilos de vida saludables.
2. Al comparar los resultados de la prueba de hipótesis específica 1, el valor calculado de “t” ($t = 36,661$) resulta superior al valor tabular ($t = 1,7138$) con un nivel de confianza de 0,05 ($36,661 > 1,7138$). Como la diferencia entre los valores de “t” mostrados es significativa, entonces se acepta la hipótesis específica 1 de la investigación y se rechaza la hipótesis nula. Se puede decir entonces que los ejercicios respiratorios mejoran significativamente los estilos de vida saludables.
3. Al comparar los resultados de la prueba de hipótesis específica 2, el valor calculado de “t” ($t = 21,340$) resulta superior al valor tabular ($t = 1,7138$) con un nivel de confianza de 0,05 ($21,340 > 1,7138$). Como la diferencia entre los valores de “t” mostrados es significativa, entonces se acepta la hipótesis específica 2 de la investigación y se rechaza la hipótesis nula. Se puede decir entonces que los ejercicios de caminata mejoran significativamente los estilos de vida saludables.
4. Al comparar los resultados de la prueba de hipótesis específica 3, el valor calculado de “t” ($t = 26,464$) resulta superior al valor tabular ($t = 1,7138$) con un nivel de confianza de 0,05 ($26,464 > 1,7138$). Como la diferencia entre los valores de “t” mostrados es significativa, entonces se acepta la hipótesis específica 3 de la investigación y se rechaza la hipótesis nula. Se puede decir entonces que los

ejercicios de estiramiento mejoran significativamente los estilos de vida saludables.

SUGERENCIAS

De acuerdo a las conclusiones de la investigación realizada se sugiere lo siguiente:

1. Se sugiere que a los directivos de las Unidades de Gestión Locales organicen cursos de capacitación, en propuestas de actividades físicas en la mejora de los estilos de vida saludables.
2. Se sugiere que los directivos de las Instituciones Educativas organicen cursos de capacitación, en el manejo de estrategias de estilos de vida saludables en los estudiantes.
3. A las docentes de las instituciones educativas se sugiere que organicen y participen en talleres para fortalecer las estrategias de actividades físicas en la mejora de estilos de vida saludables.
4. A los Directores de las Instituciones Educativas de la región de Huánuco, difundir los resultados de la presente investigación con la finalidad de que la población y la comunidad científica conozcan que el fortalecimiento del uso de las estrategias de actividades físicas mejoran los estilos de vida saludables de los estudiantes.

REFERENCIAS

- Alvarez, Gabriela; Andaluz, Jeimmy (2015). *Estilos de vida Saludable en los estudiantes internos de enfermería de la Universidad de Guayaquil 2015*. Universidad de Guayaquil, Ecuador. 176 p.
- Andradas, E; Merino, B. (2015) (p.24).
- https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf
- Arbós, Berenguer (2017). *Actividad física y salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva Salutogenica*. Universidad de Illes Balears, España. 237 p.
- Ballesterero, J. (2017) (p,2).
- <http://www.gapllano.es/enfermeria/charlas/Diabetes%20Conceptos%20generales.pdf>
- Brenes, H. (2019). Ministerio de Salud Pública. *Obtenido de Estudios científicos han demostrado la importancia de la actividad física en el mantenimiento y conservación de la salud*.
- https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/actividad%20fisica.pdf
- CEDRO, *Revista científica "Psicoactiva"* N° 06. Lima 1989
- CEDRO, *Revista científica "Psicoactiva"* N° 10. Lima 1993
- Chavez, Maria (2018). *Actividad física y enfermedades crónicas no trasmisibles de estudiantes mexicanos en función del género*. Universidad de Colima, México. 169 p.

- Echeita, G. (2008). *Inclusión y exclusión educativa: “voz y quebranto”*. Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva, 2, 19-29.
- Guzmán, C; Clavijo, M; Bernal, J. (2011). <https://es.scribd.com/document/52562867/LIBRO-SOBRE-ACTIVIDAD-FISICA>
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014) *Metodología de la Investigación*. (5ªed.). México: Mc Graw-Hill.
- John – Steiner, V. (1995) *Pluralismo cognitivo: un enfoque sociocultural*.
Mente, cultura y actividad. Revista internacional.
- La organización Mundial de la Salud, (OMS). (2018). Consultada en:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- La Torre, A. Del Rincón, D y Arnaj, J. (2003). *Metodología de la investigación educativa*. Barcelona, España.
- Ley, V; Aragonés, M; Barba, M. (2015). https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf
- Ministerio de educación del Perú (2015) *Rutas de aprendizaje*.
- Ñaupas, H; Mejía E.; Novoa E. & Villagomez A. (2011). *Metodología de la Investigación Científica y Elaboración de Tesis*. (4ª ed).
- Organización Mundial de la Salud - OMS. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. Berna - Suiza: OMS.
- Santos, M. (1999). *La evaluación: un proceso de diálogo, comprensión y mejora*. Málaga: Ediciones Aljibe.

Uriarte, Yadav; Vargas, Angelina (2018). *Estilos de vida saludable de los estudiantes de ciencias de la salud de la universidad Norbert Wiener. Universidad Norbert Wiener, Lima.*

ANEXOS

ANEXO 01

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: PROPUESTA BASADA EN ACTIVIDADES FÍSICAS EN LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN TIEMPOS DE COVID-19 EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CESAR VALLEJO DE AMARILIS - HUÁNUCO.

Enunciado del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables - operacionalización	DISEÑO METODOLÓGICO	
				Tipo de Investigación	Técnicas e instrumentos de recolección de datos
<p>¿En qué medida la propuesta basada en actividades físicas mejora los estilos de vida saludable en tiempos de COVID-19 en estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo Huánuco, 2021?</p> <p>Específicos ¿Cómo los ejercicios respiratorios mejoran los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis -</p>	<p>Objetivo General Determinar cómo la propuesta basada en actividades físicas mejora los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes del Colegio Nacional Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis – Huánuco, 2021.</p> <p>Objetivos Específicos Determinar cómo los ejercicios respiratorios mejoran los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL La propuesta basada en actividades físicas mejora significativamente los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis – Huánuco, 2021.</p> <p>HIPÓTESIS NULA (Ho) La propuesta basada en actividades físicas no mejora significativamente los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis – Huánuco, 2021.</p> <p>HIPÓTESIS</p>	<p>Variable independiente Propuesta basada en actividades físicas</p> <p>Dimensiones Ejercicios respiratorios</p> <p>Ejercicios caminatas</p> <p>Ejercicios de estiramiento</p>	<p>Nuestra investigación como se centra en la aplicación de la teoría en la solución de problemas prácticos, se considera una investigación aplicada que tiene como finalidad la</p> <p>de</p> <p>de</p> <p>de</p> <p>Preexperimental</p>	<p>Técnicas e instrumentos de recolección de datos Técnicas: La principal técnica que se utilizará en la presente investigación es la encuesta, la que se aplicará a los docentes del nivel secundaria de la institución educativa César Vallejo de</p> <p>recolección de datos sobre el estudio.</p>

<p>Huánuco?</p> <p>¿Cómo los ejercicios de caminata mejoran los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa 1 Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis - Huánuco?</p>	<p>Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis - Huánuco.</p> <p>Determinar cómo los ejercicios de caminata mejoran los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis - Huánuco.</p>	<p>ESPECÍFICAS</p> <p>H1: Los ejercicios respiratorios mejoran significativamente los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis - Huánuco.</p>	<p>Variable dependiente</p> <p>Estilos de vida saludables</p> <p>Dimensiones</p> <p>Salud física</p> <p>Hábitos alimenticios</p> <p>Salud mental</p>
<p>¿Cómo los ejercicios de estiramiento mejoran los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis - Huánuco?</p>	<p>Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis - Huánuco.</p> <p>Determinar cómo los ejercicios de estiramiento mejoran los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis - Huánuco.</p>	<p>H0: Los ejercicios respiratorios no mejoran significativamente los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis - Huánuco.</p> <p>H2: Los ejercicios de caminata mejoran significativamente los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis - Huánuco.</p>	
		<p>H0: Los ejercicios de caminata no mejoran significativamente los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del</p>	

Distrito de Amarilis -
Huánuco.

H3: Los ejercicios de estiramiento mejoran significativamente los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis - Huánuco.

Ho: Los ejercicios de estiramiento no mejoran significativamente los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19, en los Estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo del Distrito de Amarilis - Huánuco.



ANEXO 02

CONSENTIMIENTO INFORMADO



ID: _____

FECHA:

TÍTULO: PROPUESTA BASADA EN ACTIVIDADES FÍSICAS EN LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN TIEMPOS DE COVID-19 EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CESAR VALLEJO DE AMARILIS-HUÁNUCO.

OBJETIVO: Determinar como la propuesta basada en actividades físicas mejora los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19 en estudiantes de la institución educativa Cesar Vallejo de Amarilis - Huánuco.

INVESTIGADOR: Leoncio Masedonio Huayanay Pulido

Consentimiento / Participación voluntaria

Acepto participar en el estudio: He leído la información proporcionada, o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente. Consiento voluntariamente participar en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la intervención (tratamiento) sin que me afecte de ninguna manera.

• **Firmas del participante o responsable legal**

Huella digital si el caso lo amerita

Firma del participante: _____



Firma del investigador responsable: _____

Huánuco, 2021

ANEXO 03

CUESTIONARIO N° 01: ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

El presente cuestionario tiene como finalidad obtener información para el estudio de la “**PROPUESTA BASADA EN ACTIVIDADES FÍSICAS EN LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN TIEMPOS DE COVID-19 EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CESAR VALLEJO DE AMARILIS, HUÁNUCO**”.

(3) *siempre* - (2) *a veces* - (1) *nunca*

INDICADORES	VALORACIÓN		
	3	2	1
DIMENSIÓN: SALUD FÍSICA			
1. Realizo con frecuencia ejercicios respiratorios (respiros profundos, respiros rápidos) antes de realizar alguna actividad.			
2. Realizo con frecuencia estiramientos antes de realizar actividades físicas.			
3. Camino diariamente al menos 30 minutos, fuera del hogar.			
4. Practico con frecuencia atletismo.			
5. Practico con frecuencia futbol.			
6. Practico con frecuencia voleibol.			
7. Practico con frecuencia basquetbol.			
8. Practico con frecuencia gimnasia rítmica.			
9. Realizo con frecuencia ejercicios respiratorios (respiros profundos, respiros rápidos) antes de realizar alguna actividad.			
DIMENSIÓN: HÁBITOS ALIMENTICIOS			
10. Consumo con frecuencia alimentos ricos en proteínas.			
11. Consumo con frecuencia alimentos ricos en vitaminas.			
12. Consumo con frecuencia bebidas hidratantes (powerade, sporade)			
13. Consumo con frecuencia agua.			

14. Consumo con frecuencia bebidas energéticas (red bull, volt).			
15. Consumo con frecuencia alimentos que contienen calorías.			
16. Consumo con frecuencia alimentos considerados como comida chatarra (frituras, chicitos, papitas lays)			
DIMENSIÓN: ESTADO MENTAL			
17. Sufro con frecuencia de insomnio.			
18. Duermo con frecuencia toda la noche sin interrupciones.			
19. Me siento con frecuencia con energía después de despertar.			
20. Me concentro con facilidad al realizar una determinada actividad.			
21. Siento con frecuencia estrés.			
22. Siento con frecuencia tristeza.			



ANEXO 04

**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
ESCUELA DE POSGRADO
FICHA PARA VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS
POR JUICIO DE EXPERTOS**



**PROPUESTA BASADA EN ACTIVIDADES FÍSICAS EN LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN TIEMPOS DE COVID-19 EN ESTUDIANTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA CESAR VALLEJO DE AMARILIS, HUÁNUCO.**

Grado Académico, Apellidos y Nombres del Experto: **Dr. Edwin Roger esteban Rivera**

Cargo o Institución donde Labora: **Docente – Universidad Nacional Hermilio Valdizan de Huánuco**

Nombre del Instrumento de Evaluación: **CUESTIONARIO**

Autor(es) del Instrumento: **LEONCIO HUAYANAY PULIDO**

“Calificar con 1, 2, 3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”

Variable dependiente: Estilos de vida saludables

DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Salud física	Realizo con frecuencia ejercicios respiratorios (respiros profundos, respiros rápidos) antes de realizar alguna actividad.	3	4	4	3
	Realizo con frecuencia estiramientos antes de realizar actividades físicas.	4	3	3	4
	Camino diariamente al menos 30 minutos, fuera del hogar.	4	4	4	4
	Practico con frecuencia atletismo.	4	4	4	4
	Practico con frecuencia futbol.	4	3	3	4
	Practico con frecuencia voleibol.	4	4	4	4
	Practico con frecuencia basquetbol.	4	4	4	4
	Practico con frecuencia gimnasia rítmica.	4	4	3	4
¿Organizas los archivos de los trámites que llegan a la unidad donde laboras?	4	4	4	4	
Hábitos alimenticios	Consumo con frecuencia alimentos ricos en proteínas.	4	4	4	4

	Consumo con frecuencia alimentos ricos en vitaminas.	4	4	4	4
	Consumo con frecuencia bebidas hidratantes (powerade, sporade)	4	4	4	4
	Consumo con frecuencia agua.	4	4	4	4
	Consumo con frecuencia bebidas energéticas (red bull, volt).	4	4	4	4
	Consumo con frecuencia alimentos que contienen calorías.	3	4	4	4
	Consumo con frecuencia alimentos considerados como comida chatarra (frituras, chicitos, papitas lays)	3	4	3	4
Estado mental	Sufro con frecuencia de insomnio.	4	4	4	4
	Duelmo con frecuencia toda la noche sin interrupciones.	4	4	4	4
	Me siento con frecuencia con energía después de despertar.	4	4	4	4
	Me concentro con facilidad al realizar una determinada actividad.	4	4	4	4
	Siento con frecuencia estrés.	4	4	4	4
	Siento con frecuencia tristeza.	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de Si, ¿Qué dimensión o ítem falta? _____

DECISIÓN DEL EXPERTO: Aplicar el instrumento

El instrumento debe ser aplicado: SI (X) NO ()


Dr. Edwin Roger Esteban Rivera



**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
ESCUELA DE POSGRADO
FICHA PARA VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS
POR JUICIO DE EXPERTOS**



**PROPUESTA BASADA EN ACTIVIDADES FÍSICAS EN LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN TIEMPOS DE COVID-19 EN ESTUDIANTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA CESAR VALLEJO DE AMARILIS, HUÁNUCO.**

Grado Académico, Apellidos y Nombres del Experto: **Dr. Jesús Arturo Ortiz Morote**

Cargo o Institución donde Labora: **Docente – Universidad Nacional Hermilio Valdizan de Huánuco**

Nombre del Instrumento de Evaluación: **CUESTIONARIO**

Autor(es) del Instrumento: **LEONCIO HUAYANAY PULIDO**

“Calificar con 1, 2, 3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”

Variable dependiente: Estilos de vida saludables

DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Salud física	Realizo con frecuencia ejercicios respiratorios (respiros profundos, respiros rápidos) antes de realizar alguna actividad.	4	4	4	4
	Realizo con frecuencia estiramientos antes de realizar actividades físicas.	4	4	4	4
	Camino diariamente al menos 30 minutos, fuera del hogar.	4	4	4	4
	Practico con frecuencia atletismo.	4	4	4	4
	Practico con frecuencia futbol.	4	4	4	4
	Practico con frecuencia voleibol.	4	4	4	4
	Practico con frecuencia basquetbol.	4	4	4	4
	Practico con frecuencia gimnasia rítmica.	4	4	4	4
	¿Organizas los archivos de los trámites que llegan a la unidad donde laboras?	4	4	4	4
Hábitos alimenticios	Consumo con frecuencia alimentos ricos en proteínas.	4	3	3	4
	Consumo con frecuencia alimentos ricos en vitaminas.	4	4	4	4

	Consumo con frecuencia bebidas hidratantes (powerade, sporade)	4	4	4	4
	Consumo con frecuencia agua.	4	4	4	4
	Consumo con frecuencia bebidas energéticas (red bull, volt).	4	4	4	4
	Consumo con frecuencia alimentos que contienen calorías.	3	4	4	4
	Consumo con frecuencia alimentos considerados como comida chatarra (frituras, chichitos, papitas lays)	3	4	3	4
Estado mental	Sufro con frecuencia de insomnio.	4	4	4	4
	Duelmo con frecuencia toda la noche sin interrupciones.	4	4	4	4
	Me siento con frecuencia con energía después de despertar.	4	4	4	4
	Me concentro con facilidad al realizar una determinada actividad.	4	4	4	4
	Siento con frecuencia estrés.	4	4	4	4
	Siento con frecuencia tristeza.	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta? _____

DECISIÓN DEL EXPERTO: Aplicar el instrumento

El instrumento debe ser aplicado: SI (X)NO ()

Dr. Jesús Arturo Ortiz Morote



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZÁN
ESCUELA DE POSGRADO
FICHA PARA VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS
POR JUICIO DE EXPERTOS



PROPUESTA BASADA EN ACTIVIDADES FÍSICAS EN LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN TIEMPOS DE COVID-19 EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CESAR VALLEJO DE AMARILIS, HUÁNUCO.

Grado Académico, Apellidos y Nombres del Experto: **Dr. Agustín Rufino Rojas Flores**

Cargo o Institución donde Labora: **Docente – Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco**

Nombre del Instrumento de Evaluación: **CUESTIONARIO**

Autor(es) del Instrumento: **LEONCIO HUAYANAY PULIDO**

"Calificar con 1, 2, 3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad"

Variable dependiente: Estilos de vida saludables

DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Salud física	Realizo con frecuencia ejercicios respiratorios (respiros profundos, respiros rápidos) antes de realizar alguna actividad.	3	4	4	3
	Realizo con frecuencia estiramientos antes de realizar actividades físicas.	4	4	3	4
	Camino diariamente al menos 30 minutos, fuera del hogar.	3	4	4	4
	Practico con frecuencia atletismo.	3	4	4	3
	Practico con frecuencia futbol.	4	4	3	4
	Practico con frecuencia voleibol.	4	4	4	4
	Practico con frecuencia basquetbol.	4	4	4	3
	Practico con frecuencia gimnasia rítmica.	4	4	3	4
	¿Organizas los archivos de los trámites que llegan a la unidad donde laboras?	4	4	4	4
Hábitos alimenticios	Consumo con frecuencia alimentos ricos en proteínas.	4	3	3	4
	Consumo con frecuencia alimentos ricos en vitaminas.	4	4	4	4

	Consumo con frecuencia bebidas hidratantes (powerade, sporade)	4	4	4	4
	Consumo con frecuencia agua.	4	4	4	4
	Consumo con frecuencia bebidas energéticas (red bull, volt).	4	4	4	4
	Consumo con frecuencia alimentos que contienen calorías.	3	4	4	4
	Consumo con frecuencia alimentos considerados como comida chatarra (frituras, chichitos, papitas lays)	4	4	4	4
Estado mental	Sufro con frecuencia de insomnio.	4	4	4	4
	Duelmo con frecuencia toda la noche sin interrupciones.	4	4	4	4
	Me siento con frecuencia con energía después de despertar.	4	4	4	4
	Me concentro con facilidad al realizar una determinada actividad.	4	4	4	4
	Siento con frecuencia estrés.	4	4	4	4
	Siento con frecuencia tristeza.	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de Si, ¿Qué dimensión o ítem falta? _____

DECISIÓN DEL EXPERTO: Aplicar el instrumento

El instrumento debe ser aplicado: SI (X) NO ()



Dr. Agustín Rufino Rojas Flores



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
ESCUELA DE POSGRADO
FICHA PARA VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS
POR JUICIO DE EXPERTOS



PROPUESTA BASADA EN ACTIVIDADES FÍSICAS EN LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN TIEMPOS DE COVID-19 EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CESAR VALLEJO DE AMARILIS, HUÁNUCO.

Grado Académico, Apellidos y Nombres del Experto: **Dr. Pio Trujillo Atapoma**

Cargo o Institución donde Labora: **Docente – Universidad Nacional Hermilio Valdizan de Huánuco**

Nombre del Instrumento de Evaluación: **CUESTIONARIO**

Autor(es) del Instrumento: **LEONCIO HUAYANAY PULIDO**

"Calificar con 1, 2, 3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad"

Variable dependiente: Estilos de vida saludables

DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Salud física	Realizo con frecuencia ejercicios respiratorios (respiros profundos, respiros rápidos) antes de realizar alguna actividad.	4	4	4	3
	Realizo con frecuencia estiramientos antes de realizar actividades físicas.	4	3	3	4
	Camino diariamente al menos 30 minutos, fuera del hogar.	4	4	4	4
	Practico con frecuencia atletismo.	4	4	4	4
	Practico con frecuencia futbol.	4	4	4	4
	Practico con frecuencia voleibol.	4	4	4	4
	Practico con frecuencia basquetbol.	4	4	4	4
	Practico con frecuencia gimnasia rítmica.	4	4	4	4
¿Organizas los archivos de los trámites que llegan a la unidad donde laboras?	4	4	4	4	
Hábitos alimenticios	Consumo con frecuencia alimentos ricos en proteínas.	4	3	3	4
	Consumo con frecuencia alimentos ricos en vitaminas.	4	4	4	4

	Consumo con frecuencia bebidas hidratantes (powerade, sporade)	4	4	4	4
	Consumo con frecuencia agua.	3	4	4	4
	Consumo con frecuencia bebidas energéticas (red bull, volt).	4	4	4	4
	Consumo con frecuencia alimentos que contienen calorías.	3	4	4	4
	Consumo con frecuencia alimentos considerados como comida chatarra (frituras, chichitos, papitas lays)	3	4	3	4
Estado mental	Sufro con frecuencia de insomnio.	4	4	4	4
	Duelmo con frecuencia toda la noche sin interrupciones.	4	4	4	4
	Me siento con frecuencia con energía después de despertar.	4	4	4	4
	Me concentro con facilidad al realizar una determinada actividad.	4	4	4	4
	Siento con frecuencia estrés.	4	4	4	4
	Siento con frecuencia tristeza.	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta? _____

DECISIÓN DEL EXPERTO: Aplicar el instrumento

El instrumento debe ser aplicado: SI (X)NO ()



Dr. Pio Trujillo Atapoma



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
ESCUELA DE POSGRADO
FICHA PARA VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS
POR JUICIO DE EXPERTOS



PROPUESTA BASADA EN ACTIVIDADES FÍSICAS EN LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN TIEMPOS DE COVID-19 EN ESTUDIANTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA CESAR VALLEJO DE AMARILIS, HUÁNUCO.

Grado Académico, Apellidos y Nombres del Experto: **Mg. Fidel Rafael Rojas Inga**

Cargo o Institución donde Labora: **Docente – Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco**

Nombre del Instrumento de Evaluación: **CUESTIONARIO**

Autor(es) del Instrumento: **LEONCIO HUAYANAY PULIDO**

“Calificar con 1, 2, 3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”

Variable dependiente: Estilos de vida saludables

DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Salud física	Realizo con frecuencia ejercicios respiratorios (respiros profundos, respiros rápidos) antes de realizar alguna actividad.	4	4	4	3
	Realizo con frecuencia estiramientos antes de realizar actividades físicas.	4	3	3	4
	Camino diariamente al menos 30 minutos, fuera del hogar.	4	4	4	4
	Practico con frecuencia atletismo.	4	4	4	4
	Practico con frecuencia futbol.	4	4	4	4
	Practico con frecuencia voleibol.	4	4	4	4
	Practico con frecuencia basquetbol.	4	4	4	4
	Practico con frecuencia gimnasia rítmica.	4	4	4	4
¿Organizas los archivos de los trámites que llegan a la unidad donde laboras?	4	4	4	4	
Hábitos alimenticios	Consumo con frecuencia alimentos ricos en proteínas.	4	3	3	4
	Consumo con frecuencia alimentos ricos en vitaminas.	4	4	4	4

	Consumo con frecuencia bebidas hidratantes (powerade, sporade)	4	4	4	4
	Consumo con frecuencia agua.	3	4	4	4
	Consumo con frecuencia bebidas energéticas (red bull, volt).	4	4	4	4
	Consumo con frecuencia alimentos que contienen calorías.	3	4	4	4
	Consumo con frecuencia alimentos considerados como comida chatarra (frituras, chichitos, papitas lays)	3	4	3	4
Estado mental	Sufro con frecuencia de insomnio.	4	4	4	4
	Duelmo con frecuencia toda la noche sin interrupciones.	4	4	4	4
	Me siento con frecuencia con energía después de despertar.	4	4	4	4
	Me concentro con facilidad al realizar una determinada actividad.	4	4	4	4
	Siento con frecuencia estrés.	4	4	4	4
	Siento con frecuencia tristeza.	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta? _____

DECISIÓN DEL EXPERTO: Aplicar el instrumento

El instrumento debe ser aplicado: SI (X)NO ()


Mg. Fidel Rafael Rojas Inga



ANEXO 05

EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE



PERÚ

Ministerio
de Educación

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N° 01

**DATOS INFORMATIVOS**

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO	:	“CESAR VALLEJO” – AMARILIS - HUÁNUCO
GRADO Y SECCIÓN	:	4° “B”
SUB DIRECTOR	:	Mg. Fredy Franklin Toledo Esteban
DURACIÓN	:	Del 14 de Junio al 02 Julio de 2021 (3 semanas)
DOCENTE	:	Leoncio Masedonio HUAYANAY PULIDO

TITULO: EJECUTANDO DRILES GIMNÁSTICOS

RETO: ¿Qué actividades corporales rítmicas y actividades de relajación podemos practicar en casa para favorecer la expresión de las emociones y los sentimientos?

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE.

En esta experiencia de aprendizaje, practicarás con tu familia secuencias de actividades corporales rítmicas y actividades de relajación. Estas favorecen la coordinación, el equilibrio y la orientación espacial, así como también la toma de consciencia de tu yo interior y tu entorno, y la expresión de tus emociones y sentimientos. Realizar estas actividades junto con tu familia contribuirá a su bienestar e integración.

APRENDIZAJES ESPERADOS

COMPETENCIA: INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIO MOTRICES.

CAPACIDADES: Interactúa a través de sus habilidades socio motrices con autonomía en situaciones que no le son favorables y asume con una actitud de liderazgo los desafíos propios de la práctica de actividades físicas, experimentando el placer y disfrute que ellas representan.

DESEMPEÑOS: Asume una vida saludable.

- Se relaciona con sus compañeros en diversos entornos interactuando de manera asertiva. Valora el juego como manifestación social y cultural de los pueblos y evitan todo tipo de discriminación en la práctica de actividades físicas (lúdicas, deportivas y otras).
- Muestra actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto, cuidado de sí mismo y de los otros teniendo en cuenta la no discriminación en las diferentes actividades físicas (lúdicas, deportivas y otras), y promueve la integración de sus pares de distinto

género y con desarrollo diferente.

- Aplica de manera colectiva estrategias ofensivas y defensivas colectivas en juegos predeportivos y deportivos, utilizando los fundamentos tácticos y técnicos adecuados a las variaciones del entorno y las reglas.

MOMENTOS DE LA SESION

MOMENTOS	DESCRIPCION DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	MEDIOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reunidos en el centro de la cancha para jugar “Mi casa es”, consiste en buscar lo mas rápido posible un sitio donde esconderse antes que sean atrapados, el que es atrapado realiza la misma acción. ✓ Librementemente caminan por toda la cancha, a la señal realizan circundaciones de brazos, hombros y piernas. ✓ Luego realizan las mismas acciones pero trotando. ✓ Formados en parejas por toda la cancha agarrados de las manos, a la señal dan pequeños saltos con los dos pies juntos. ✓ Trotan librementemente, a la señal corren de un extremo a otro de la cancha. ✓ Formados en cuatro grupos equitativamente, a la señal realizan un dril, que consiste en realizar movimientos coordinadamente entre todo el grupo. Luego se pregunta; 	Cojines de Tela. Conos.	15'

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué acaban de hacer?¿Qué acciones acaban de realizar?¿Cómo se llama las actividades que están realizando? ✓ Formados en cuatro grupos equitativamente, luego se realiza la siguiente pregunta:¿Qué grupo puede realizar una actividad sin utilizar las manos?;luego juegan en un determinado tiempo y se da a conocer el tema.; Ejecutando driles gimnásticos. 		
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Formados en 4 grupos, a la señal realizan un dril gimnástico, utilizando bastones, con desplazamientos. ✓ Formados en 4 grupos realizan un dril utilizando cintas y con música. ✓ Formados en 4 grupos realizan un dril utilizando toc-toc y con música. ✓ Formados en cuatro grupos, realizan un dril a mano libre con música. ✓ Formados en cuatro grupos, realizan un dril utilizando aros, con desplazamientos con música. ✓ Formados en cuatro grupos equitativamente, reciben la tarea de crear un dril gimnástico y presentarlo en la clase utilizando uno o más materiales en un determinado tiempo. 	Conos. Equipo de sonido.	40'
CIERRRE	<p>Reunidos en un extremo de la cancha se les realiza las siguientes preguntas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué aprendimos en la clase de hoy? ✓ ¿De qué se trató la clase? ✓ ¿Qué driles hemos realizado? ✓ ¿Qué tipo materiales utilizamos? 	Cojines de tela.	5'

BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS Y ESPACIOS:

BIBLIOGRAFIA	RECURSOS EDUCATIVOS	ESPACIOS DE APRENDIZAJE
PARA EL DOCENTE		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Programa Curricular de Educación Secundaria. ✓ Manual de Educación Física y Deportes. ✓ GRAN ENCICLOPEDIA DEL DEPORTE. José María Planells. Barcelona. ✓ Manual de Juegos. ✓ Internet. ✓ Aprendo en casa. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pelota. ✓ Silbato. ✓ Cronometro. ✓ Botellas pintadas. ✓ Materiales de su entorno en casa. ✓ Ficha de autoaprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> -Campo deportivo. -Espacio de su casa. -Grupo WhatsApp
PARA EL ESTUDIANTE		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manual de Educación Física. ✓ Manual de fútbol. ✓ Motricidad escolar (Mavic). ✓ Gimnasia (Lic. Daniel Puelles Méndez).- Educación Física. ✓ Manual de Educación Física. (Helver Villalobos Gutierrez). ✓ Internet. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Internet. ✓ Laptop ✓ Celulares 	

✓ Aprendo en casa.

ENFOQUES TRASNVERSALES.

- Enfoque ambiental
- Búsqueda de la excelencia
- Enfoque intercultural.

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N° 02**DATOS INFORMATIVOS**

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO	:	“CESAR VALLEJO” – AMARILIS - HUÁNUCO
GRADO Y SECCIÓN	:	4° “B”
SUB DIRECTOR	:	Mg. Fredy Franklin Toledo Esteban
DURACIÓN	:	Del 14 de Junio al 02 Julio de 2021 (3 semanas)
DOCENTE	:	Leoncio Masedonio HUAYANAY PULIDO

TITULO: ATRAVÉZ DE LOS JUEGOS DE SOCIABILIZACION ME INTEGRO AL GRUPO

RETO: ¿Qué hábitos alimenticios y ejercicios de caminata podemos practicar en casa para un estilo de vida saludable?

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE.

En esta experiencia de aprendizaje, practicarás con tu familia hábitos alimenticios y ejercicios de caminata en casa para un estilo de vida saludable. Estas favorecen la coordinación, el equilibrio y la orientación espacial, así como también la

toma de consciencia de tu yo interior y tu entorno, y la expresión de tus emociones y sentimientos. Realizar estas actividades junto con tu familia contribuirá a su bienestar e integración.

APRENDIZAJES ESPERADOS

COMPETENCIA: INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIO MOTRICES.

CAPACIDADES: Interactúa a través de sus habilidades socio motrices con autonomía en situaciones que no le son favorables y asume con una actitud de liderazgo los desafíos propios de la práctica de actividades físicas, experimentando el placer y disfrute que ellas representan.

Formula y aplica estrategias para solucionar problemas individuales y colectivos, incorporando elementos técnicos y tácticos pertinentes y adecuándose a los cambios que se dan en la práctica. Analiza los posibles aciertos y dificultades ocurridos durante la práctica para mejorar la estrategia de juego.

DESEMPEÑOS: Asume una vida saludable.

- Se relaciona con sus compañeros en diversos entornos interactuando de manera asertiva. Valora el juego como manifestación social y cultural de los pueblos y evitan todo tipo de discriminación en la práctica de actividades físicas (lúdicas, deportivas y otras).
- Muestra actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto, cuidado de sí mismo y de los otros teniendo en cuenta la no discriminación

en las diferentes actividades físicas (lúdicas, deportivas y otras), y promueve la integración de sus pares de distinto género y con desarrollo diferente.

- Aplica de manera colectiva estrategias ofensivas y defensivas colectivas en juegos predeportivos y deportivos, utilizando los fundamentos tácticos y técnicos adecuados a las variaciones del entorno y las reglas.

MOMENTOS DE LA SESIÓN

MOMENTOS	DESCRIPCION DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	MEDIOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reunidos en el centro del aula para jugar “Busca a gritos” que consiste en formar 4 grupos y con un representante con los ojos vendados, a la señal cada grupo tendrá que guiar a su integrante a traer una moneda. ✓ Libremente caminan por toda la cancha, a la señal realizan circunducciones de brazos, hombros y piernas. ✓ Formados en parejas agarrados de las manos, a la señal dan pequeños saltos con los dos pies juntos, luego realizan estiramientos, hacia la derecha e izquierda. ✓ Reunidos en circulo para jugar “A hora todos”. Consiste en cantar una canción y el que se equivoca recibirá un castigo. Libremente caminan por el aula a la señal se agrupan según la fruta que les toco. Luego se les reúne y se hace las siguientes preguntas;¿Qué acciones acaban de realizar?¿Qué tipos de ensaladas de frutas 	Cojines deTela. Conos.	15'

	<p>conocen?;¿Cómo pueden relacionar las frutas?</p> <p>✓ Formados en grupos de 4 resuelven las siguientes;¿Qué tipos de frutas regionales conoce, su importancia, nombre científico, beneficios? Luego se da a conocer el tema: Realizando un Tutifruti con las frutas regionales mejoro mi calidad de vida.</p>		
DESARROLLO	<p>✓ Formados en grupos de 4 realizan las exposiciones de frutas.</p> <p>✓ Reunidos en grupos de 6 exponen; La papaya; importancia; nombre científico, valor nutritivo, beneficios, vitaminas.</p> <p>✓ Reunidos en grupos de 4 exponen; La ceda; su importancia; nombre científico, valor nutritivo, beneficios, vitaminas.</p> <p>✓ Reunidos en grupos de 4 exponen; La naranja; su importancia; nombre científico, valor nutritivo, beneficios, vitaminas.</p> <p>✓ Reunidos en grupos de 4 exponen; La mandarina; su importancia; nombre científico, valor nutritivo, beneficios, vitaminas.</p> <p>✓ Reunidos en grupos de 4 exponen; La piña; su importancia; nombre científico, valor nutritivo, beneficios, vitaminas.</p> <p>✓ Reunidos en grupos de 4 exponen; El mango; su importancia; nombre científico, valor nutritivo, beneficios, vitaminas.</p>	<p>Conos</p> <p>Frutas</p> <p>Laminas</p> <p>Papelotes.</p>	40'
CIERRRE	Reunidos en un extremo de la cancha se les realiza las siguientes preguntas.	Cojines de tela.	5'

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué aprendimos en la clase de hoy? ✓ ¿De qué se trató la clase? ✓ ¿Qué tipos de juegos realizaron? 		
--	---	--	--

BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS Y ESPACIOS:

BIBLIOGRAFIA	RECURSOS EDUCATIVOS	ESPACIOS DE APRENDIZAJE
PARA EL DOCENTE <ul style="list-style-type: none"> ✓ Programa Curricular de Educación Secundaria. ✓ Manual de Educación Física y Deportes. ✓ GRAN ENCICLOPEDIA DEL DEPORTE. José María Planells. Barcelona. ✓ Manual de Juegos. ✓ Internet. ✓ Aprendo en casa. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pelota. ✓ Silbato. ✓ Cronometro. ✓ Botellas pintadas. ✓ Materiales de su entorno en casa. ✓ Ficha de autoaprendizaje. ✓ Internet. ✓ Laptop 	<ul style="list-style-type: none"> -Campo deportivo. -Espacio de su casa. -Grupo WhatsApp
PARA EL ESTUDIANTE <ul style="list-style-type: none"> ✓ Manual de Educación Física. 		

✓ Manual de fútbol. ✓ Motricidad escolar (Mavic). ✓ Gimnasia (Lic. Daniel Puelles Méndez).- Educación Física. ✓ Manual de Educación Física. (Helver Villalobos Gutierrez). ✓ Internet. ✓ Aprendo en casa.	✓ Celulares	
--	-------------	--

ENFOQUES TRANSVERSALES.

- Enfoque ambiental
- Búsqueda de la excelencia
- Enfoque intercultural.



PERÚ

Ministerio
de Educación

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N° 03

DATOS INFORMATIVOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO	:	“CESAR VALLEJO” – AMARILIS - HUÁNUCO
GRADO Y SECCIÓN	:	4° “B”
SUB DIRECTOR	:	Mg. Fredy Franklin Toledo Esteban
DURACIÓN	:	Del 14 de Junio al 02 Julio de 2021 (3 semanas)
DOCENTE	:	Leoncio Masedonio HUAYANAY PULIDO

TÍTULO: EJECUTANDO PASES DEL FUTBOL

RETO: ¿Qué ejercicios de estiramiento y actividades de salud física practicaremos?

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE.

En esta experiencia de aprendizaje, practicarás con tu familia ejercicios de estiramiento y actividades de salud física. Estas favorecen la coordinación, el equilibrio y la orientación espacial, así como también la toma de consciencia de tu yo

interior y tu entorno, y la expresión de tus emociones y sentimientos. Realizar estas actividades junto con tu familia contribuirá a su bienestar e integración.

APRENDIZAJES ESPERADOS

COMPETENCIA: INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIO MOTRICES.

CAPACIDADES: Interactúa a través de sus habilidades socio motrices con autonomía en situaciones que no le son favorables y asume con una actitud de liderazgo los desafíos propios de la práctica de actividades físicas, experimentando el placer y disfrute que ellas representan.

DESEMPEÑOS: Asume una vida saludable.

- Se relaciona con sus compañeros en diversos entornos interactuando de manera asertiva. Valora el juego como manifestación social y cultural de los pueblos y evitan todo tipo de discriminación en la práctica de actividades físicas (lúdicas, deportivas y otras).
- Muestra actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto, cuidado de sí mismo y de los otros teniendo en cuenta la no discriminación en las diferentes actividades físicas (lúdicas, deportivas y otras), y promueve la integración de sus pares de distinto género y con desarrollo diferente.
- Aplica de manera colectiva estrategias ofensivas y defensivas colectivas en juegos predeportivos y deportivos, utilizando los

fundamentos tácticos y técnicos adecuados a las variaciones del entorno y las reglas.

MOMENTOS DE LA SESION

MOMENTOS	DESCRIPCION DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	MEDIOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reunidos en el centro de la cancha para jugar “zorro ciego”, un alumno con los ojos tapados, tratara de golpear a sus compañeros quienes trataran de huir con los pies juntos e imitando al sonido de las gallinas (cacarear). Trotan en 4 columnas alrededor del campo, mientras el profesor va indicando que realicen diferentes tipos de ejercicios como tocar con las manos el borde interno del pie levantando la rodilla, dar una palmada por debajo de las piernas (levantando las piernas), movimiento de brazos con palmada arriba. ✓ Las mismas parejas trotan por toda la cancha a la señal saltan y tocan la palma de las manos de su compañero. ✓ Trotan libremente, a la señal corren lo más rápido posible de un extremo otro de la cancha. ✓ Formados en parejas corren lo más rápido posible de un extremo otro de la cancha. ✓ Formados en tres grupos equitativamente, a la señal juegan “transporta el balón”, que consiste en transportar el balón de un extremo a otro de la cancha con los pies. Luego se pregunta;¿Qué acaban 	<p>Cojines deTela. Balones.</p>	15’

	<p>de hacer?¿A que deporte se relaciona el juego realizado?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Formados en dos grupos equitativamente, luego se realiza la siguiente pregunta:¿Qué grupo puede trasladar el balón, con un pie (izquierdo) y la manos (izquierda) y anotar un gol?; luego juegan en un determinado tiempo y se da a conocer el tema; Ejecutando el pase en el futbol.. 		
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Formados en dos grupos, a la señal juegan “derribar el cono”, que consiste en tratar de derribar el cono del equipo contrario. ✓ Formados en dos grupos de igual número de participantes, a la señal jugaran “fulbito amarrados” que consiste en ponerse en parejas y amarrarse (soguillas de la zapatilla); el equipo que logre meter más goles gana. ✓ Formados en 2 grupos repartidos equitativamente y ubicados en la mitad del campo, a uno de ellos se les entregará una pelota de futbol, y se jugara “los diez pases”; el equipo trata de hacer los diez pases, mientras el otro grupo evita que lo realicen. ✓ Formados 4 equipos, cada equipo recibe la tarea de crear un dril, y lo demuestran en clase. ✓ Formados 4 equipos para jugar un Mini-Torneo de futbol. Cada equipo tendrá un nombre para identificarse. 	<p>Conos. Balones.</p>	40’
CIERRRE	<p>Reunidos en un extremo de la cancha se les realiza las siguientes preguntas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué aprendimos en la clase de hoy? ✓ ¿De qué se trató la clase? 	Cojines de tela.	5’

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué tipos de fuerza realizaron? ✓ ¿Qué tipo de velocidad realizaron? 		
--	--	--	--

BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS Y ESPACIOS:

BIBLIOGRAFIA	RECURSOS EDUCATIVOS	ESPACIOS DE APRENDIZAJE
<p>PARA EL DOCENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Programa Curricular de Educación Secundaria. ✓ Manual de Educación Física y Deportes. ✓ GRAN ENCICLOPEDIA DEL DEPORTE. José María Planells. Barcelona. ✓ Manual de Juegos. ✓ Internet. ✓ Aprendo en casa. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pelota. ✓ Silbato. ✓ Cronometro. ✓ Botellas pintadas. ✓ Materiales de su entorno en casa. ✓ Ficha de autoaprendizaje. ✓ Internet. ✓ Laptop ✓ Celulares 	<ul style="list-style-type: none"> -Campo deportivo. -Espacio de su casa. -Grupo WhatsApp
<p>PARA EL ESTUDIANTE</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Manual de Educación Física. ✓ Manual de fútbol. ✓ Motricidad escolar (Mavic). ✓ Gimnasia (Lic. Daniel Puelles Méndez).- Educación Física. 		

- | | | |
|--|--|--|
| ✓ Manual de Educación Física. (Helver Villalobos Gutierrez). | | |
| ✓ Internet. | | |
| ✓ Aprendo en casa. | | |

ENFOQUES TRASNVERSALES.

- Enfoque ambiental
- Búsqueda de la excelencia
- Enfoque intercultural.



PERÚ

Ministerio
de Educación

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N° 04

DATOS INFORMATIVOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO	:	“CESAR VALLEJO” – AMARILIS - HUÁNUCO
GRADO Y SECCIÓN	:	4° “B”
SUB DIRECTOR	:	Mg. Fredy Franklin Toledo Esteban
DURACIÓN	:	Del 14 de Junio al 02 Julio de 2021 (3 semanas)
DOCENTE	:	Leoncio Masedonio HUAYANAY PULIDO

TITULO: NUESTRA CLASE DE FUTBOL

RETO: ¿Qué ejercicios de caminata y salud física practicaremos?

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE.

En esta experiencia de aprendizaje, practicarás con tu familia ejercicios de caminata y salud física. Estas favorecen la coordinación, el equilibrio y la orientación espacial, así como también la toma de consciencia de tu yo interior y tu entorno, y la expresión de tus emociones y sentimientos. Realizar estas actividades junto con tu familia contribuirá a su bienestar e integración.

APRENDIZAJES ESPERADOS

COMPETENCIA: INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIO MOTRICES.

CAPACIDADES: Interactúa a través de sus habilidades socio motrices con autonomía en situaciones que no le son favorables y asume con una actitud de liderazgo los desafíos propios de la práctica de actividades físicas, experimentando el placer y disfrute que ellas representan.

DESEMPEÑOS: Asume una vida saludable.

- Se relaciona con sus compañeros en diversos entornos interactuando de manera asertiva. Valora el juego como manifestación social y cultural de los pueblos y evitan todo tipo de discriminación en la práctica de actividades físicas (lúdicas, deportivas y otras).
- Muestra actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto, cuidado de sí mismo y de los otros teniendo en cuenta la no discriminación en las diferentes actividades físicas (lúdicas, deportivas y otras), y promueve la integración de sus pares de distinto

género y con desarrollo diferente.

- Aplica de manera colectiva estrategias ofensivas y defensivas colectivas en juegos predeportivos y deportivos, utilizando los fundamentos tácticos y técnicos adecuados a las variaciones del entorno y las reglas.

MOMENTOS DE LA SESION

MOMENTOS	DESCRIPCION DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	MEDIOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reunidos todos en círculo en el centro del campo, juegan al “Ratón atrapado”, que consiste en que el ratón debe salir del círculo, donde los alumnos se toman de la mano y no lo dejaron salir. Si el raton no sale en un tiempo determinado tendrá una acción motriz. ✓ Trotan en 4 columnas alrededor del campo, mientras el profesor va indicando que realicen diferentes tipos de ejercicios como tocar con las manos el borde interno del pie levantando la rodilla, dar una palmada por debajo de las piernas (levantando las piernas), movimiento de brazos con palmada arriba. ✓ Reunidos en círculo realizan estiramientos de brazos, piernas hombros, tronco. Luego corren en su mismo sitio, aumentando la velocidad de menor a mayor. ✓ Formados en filas, el profesor ubicado al frente de ellos indica y muestra el movimiento o 	Conos Balones	15'

	<p>ejercicio a realizar, como rebotar sobre el sitio, luego flexionando la rodilla levantando los talones hacia atrás.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Trotamos libremente por todo el campo y al sonido de cada silbato se aumenta la velocidad del trote, hasta que se les indique que caminen. ✓ Formados en tres grupos equitativamente, a la señal transporta el balón, de un extremo a otro de la cancha pasándose y recepcionando. ¿Que acaban de hacer? ¿Cómo recepcionaron el balón? ¿Qué tipo de recepción conocen del fútbol? ✓ Formados en dos grupos equitativamente, luego se realiza la siguiente pregunta: ¿Qué grupo puede trasladar el balón, sin que este caiga y anotar un gol?;luego juegan en un determinado tiempo y se da a conocer el tema; practicando la recepción en el fútbol? 		
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Formados en 4 grupos, a la señal juegan “ el veloz”, consiste en trasladar el balón lo más rápido posible, pasándose y recepcionando en balón con el muslo, de pecho. ✓ Formados en 4 grupos de igual número de participantes, a la señal jugaran “los mejores”, cada grupo tratara de avanzar coordinadamente pasándose el balón y recepcionando con los pies. Punto para quienes lo hagan mejor. ✓ Formados en 4 grupos repartidos equitativamente y se ✓ jugara “pásame pásame”, cada alumno recepcionara el balón con el muslo, de pecho, con los pies. Dentro de un determinado tiempo. 	Conos.	40’

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Formados 4 equipos, cada equipo recibe la tarea de crear un dril, y lo demuestran en clase. ✓ Formados 4 equipos para jugar un Mini- Torneo de fútbol. Cada equipo tendrá un nombre para identificarse. ✓ 		
CIERRRE	<p>Reunidos en un extremo de la cancha se les realiza las siguientes preguntas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué aprendimos en la clase de hoy? ✓ ¿De qué se trató la clase? ✓ ¿Qué tipos de recepción utilizamos? 	Cojines de tela.	5'

BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS Y ESPACIOS:

BIBLIOGRAFIA PARA EL DOCENTE	RECURSOS EDUCATIVOS	ESPACIOS DE APRENDIZAJE
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Programa Curricular de Educación Secundaria. ✓ Manual de Educación Física y Deportes. ✓ GRAN ENCICLOPEDIA DEL DEPORTE. José María Planells. Barcelona. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pelota. ✓ Silbato. ✓ Cronometro. ✓ Botellas pintadas. 	<ul style="list-style-type: none"> -Campo deportivo. -Espacio de su casa. -Grupo WhatsApp

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manual de Juegos. ✓ Internet. ✓ Aprendo en casa. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Materiales de su entorno en casa. ✓ Ficha de autoaprendizaje.
PARA EL ESTUDIANTE	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manual de Educación Física. ✓ Manual de fútbol. ✓ Motricidad escolar (Mavic). ✓ Gimnasia (Lic. Daniel Puelles Méndez).- Educación Física. ✓ Manual de Educación Física. (Helver Villalobos Gutierrez). ✓ Internet. ✓ Aprendo en casa. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Internet. ✓ Laptop ✓ Celulares

ENFOQUES TRASNVERSALES.

- Enfoque ambiental
- Búsqueda de la excelencia
- Enfoque intercultural.



PERÚ

Ministerio
de Educación

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N° 05

DATOS INFORMATIVOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO	:	“CESAR VALLEJO” – AMARILIS - HUÁNUCO
GRADO Y SECCIÓN	:	4° “B”
SUB DIRECTOR	:	Mg. Fredy Franklin Toledo Esteban
DURACIÓN	:	Del 14 de Junio al 02 Julio de 2021 (3 semanas)
DOCENTE	:	Leoncio Masedonio HUAYANAY PULIDO

TÍTULO: ATRAVÉS DEL DEPORTE NOS INTEGRAMOS

RETO: ¿Qué actividades futbolísticas podemos practicar y caminata a ritmo moderado?

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE.

En esta experiencia de aprendizaje, practicarás con tu familia actividades futbolísticas y caminata a ritmo moderado. Estas favorecen la coordinación, el equilibrio y la orientación espacial, así como también la toma de consciencia de tu yo interior y tu entorno, y la expresión de tus emociones y sentimientos. Realizar estas actividades junto con tu familia contribuirá a su bienestar e integración.

APRENDIZAJES ESPERADOS

COMPETENCIA: INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIO MOTRICES.

CAPACIDADES: Interactúa a través de sus habilidades socio motrices con autonomía en situaciones que no le son favorables y asume con una actitud de liderazgo los desafíos propios de la práctica de actividades físicas, experimentando el placer y disfrute que ellas representan.

DESEMPEÑOS: Asume una vida saludable.

- Se relaciona con sus compañeros en diversos entornos interactuando de manera asertiva. Valora el juego como manifestación social y cultural de los pueblos y evitan todo tipo de discriminación en la práctica de actividades físicas (lúdicas, deportivas y otras).
- Muestra actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto, cuidado de sí mismo y de los otros teniendo en cuenta la no discriminación en las diferentes actividades físicas (lúdicas, deportivas y otras), y promueve la integración de sus pares de distinto

género y con desarrollo diferente.

- Aplica de manera colectiva estrategias ofensivas y defensivas colectivas en juegos predeportivos y deportivos, utilizando los fundamentos tácticos y técnicos adecuados a las variaciones del entorno y las reglas.

MOMENTOS DE LA SESION

MOMENTOS	DESCRIPCION DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	MEDIOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reunidos en círculo realizan estiramientos de brazos, piernas, hombros, tronco. Luego corren en su mismo sitio, aumentando la velocidad de menor a mayor. ✓ Formados en filas, el profesor ubicado al frente de ellos indica y muestra el movimiento o ejercicio a realizar, como rebotar sobre el sitio, luego flexionando la rodilla levantando los talones hacia atrás. ✓ Trotamos libremente por todo el campo y al sonido de cada silbato se aumenta la velocidad del trote, hasta que se les indique que caminen. ✓ Reunidos en grupos trasladan el balón de un extremo a otro de la cancha. Luego se les reúne y se hace las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué acciones acabaron de realizar? ¿De qué maneras trasladaron el balón? 	Balones	15'

	<p>¿Cómo se puede trasladar el balón y más rápido?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Formados en cuatro grupos. Resuelven la siguiente pregunta;¿Qué grupo puede trasladar el balón utilizando un solo pie y sin utilizar las mano? Luego se les reúne y se da a conocer el tema; Practicando la conducción con el empeine me integro al grupo. 		
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Colocados los jugadores según el grafico, en cuatro filas, simultáneamente conducen el balón hacia el centro del campo para allí realizar una parada y un pasar a la siguiente fila, colocándose al final de ésta. ✓ Formados los jurados en dos filas en la línea de fondo, una con balón. El jugador con balón conduce hasta el cono luego pasa el otro compañero. El jugador que recibe realiza el mismo trabajo. Formados en 4 columnas, 2 en lado del campo y el otro de igual manera. Los primeros de cada columna salen conduciendo y pasan los obstáculos y entregan el balón al otro compañero de la columna del frente y se quedan allí y esta realiza el mismo trabajo. ✓ Formados en 4 grupos, a la señal realizan un dril gimnástico, utilizando bastones, con desplazamientos. ✓ Formados en 4 grupos realizan un dril utilizando cintas y con música. ✓ Formados en 4 grupos realizan un dril utilizando toc-toc y con música. ✓ Formados en cuatro grupos, realizan un dril a mano libre con música. ✓ Formados en cuatro grupos, realizan un dril utilizando aros, con desplazamientos con música. ✓ Formados en cuatro grupos equitativamente, reciben la tarea de crear un dril gimnástico y presentarlo en la clase utilizando uno o más materiales en un determinado tiempo. 	<p>Conos. Balones Vallas</p>	40'

CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reunidos en un extremo de la cancha se les realiza las siguientes preguntas. ✓ ¿Qué aprendimos en la clase de hoy? ✓ ¿De qué se trató la clase? ✓ ¿Qué driles hemos realizado? ✓ ¿Qué tipo materiales utilizamos? 	Cojines de tela.	5'
---------------	---	------------------	----

BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS Y ESPACIOS:

BIBLIOGRAFIA	RECURSOS EDUCATIVOS	ESPACIOS DE APRENDIZAJE
PARA EL DOCENTE		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Programa Curricular de Educación Secundaria. ✓ Manual de Educación Física y Deportes. ✓ GRAN ENCICLOPEDIA DEL DEPORTE. José María Planells. Barcelona. ✓ Manual de Juegos. ✓ Internet. ✓ Aprendo en casa. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pelota. ✓ Silbato. ✓ Cronometro. ✓ Botellas pintadas. ✓ Materiales de su entorno en casa. ✓ Ficha de autoaprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> -Campo deportivo. -Espacio de su casa. -Grupo WhatsApp

PARA EL ESTUDIANTE	✓ Internet.	
✓ Manual de Educación Física.	✓ Laptop	
✓ Manual de fútbol.	✓ Celulares	
✓ Motricidad escolar (Mavic).		
✓ Gimnasia (Lic. Daniel Puelles Méndez).- Educación Física.		
✓ Manual de Educación Física. (Helver Villalobos Gutierrez).		
✓ Internet.		
✓ Aprendo en casa.		

ENFOQUES TRASNVERSALES.

- Enfoque ambiental
- Búsqueda de la excelencia
- Enfoque intercultural.



PERÚ

Ministerio
de Educación

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N° 06

DATOS INFORMATIVOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO	:	“CESAR VALLEJO” – AMARILIS - HUÁNUCO
GRADO Y SECCIÓN	:	4° “B”
SUB DIRECTOR	:	Mg. Fredy Franklin Toledo Esteban
DURACIÓN	:	Del 14 de Junio al 02 Julio de 2021 (3 semanas)
DOCENTE	:	Leoncio Masedonio HUAYANAY PULIDO

TÍTULO: EJECUTAMOS CARRERAS DE VELOCIDAD

SITUACIÓN SIGNIFICATIVA:

RETO:? ¿Qué actividades de respiración diafragmática y concentración realizaremos?

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE.

En esta experiencia de aprendizaje, practicarás con tu familia actividades de respiración diafragmática y concentración. Estas favorecen la coordinación, el equilibrio y la orientación espacial, así como también la toma de consciencia de tu yo interior y tu entorno, y la expresión de tus emociones y sentimientos. Realizar estas actividades junto con tu familia contribuirá a su bienestar e integración.

APRENDIZAJES ESPERADOS

COMPETENCIA: ASUME UNA VIDA SALUDABLE.

CAPACIDADES: Asume una vida saludable cuando comprende los beneficios que la práctica de actividad física produce sobre su salud, para mejorar su calidad de vida. Conoce su estado nutricional e identifica los beneficios nutritivos y el origen de los alimentos, promueve el consumo de alimentos de su región, analiza la proporción adecuada de ingesta para mejorar su rendimiento físico y mental. Analiza los hábitos perjudiciales para su organismo.

Realiza prácticas de higiene personal y del ambiente. Adopta posturas adecuadas para evitar lesiones y accidentes en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana. Realiza prácticas que ayuden a mejorar sus capacidades físicas con las que regula su esfuerzo controlando su frecuencia cardiaca y respiratoria, al participar en sesiones de actividad física de diferente intensidad

DESEMPEÑOS:

- Explica acerca del bienestar (predisposición, disponibilidad, motivación) que produce la práctica de actividad física en relación a la salud (física, emocional, psicológica, etc.) antes, durante y después de la práctica.
- Explica la importancia de realizar ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación señalando su utilidad antes, durante y después de la práctica de actividad física y establece relaciones de causa-efecto entre los principales trastornos posturales, de desplazamiento y alimenticios para prevenirlos.
- Realiza ejercicios y movimientos que no dañen su salud en la práctica de actividad física y utiliza los resultados obtenidos en las pruebas que evalúan

MOMENTOS DE LA SESIÓN

MOMENTOS	DESCRIPCION DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	MEDIOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO	✓ Reunidos en el centro de la cancha forman un círculo, se enumeran de 1 y 2 para jugar a “buscar a mi pareja”, los 1 y 2 formaran círculos aun extremo de la cancha al primer silbato buscara a su pareja lo mas rápido posible.	Cojines deTela. Conos. Balones	15’

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ En parejas realizan las siguientes acciones: <ul style="list-style-type: none"> -Trotan libremente a la señal cambiara de pareja. -Libremente saltan uno detrás del otro a la señal cambiara de pareja. -Libremente saltan uno detrás del otro a la señal cambiara de pareja. ✓ Formados en columnas de 6, tratan de pasar el balón por debajo de las piernas hasta el último de la columna, se les plantea la siguiente pregunta ¿Qué parte del cuerpo utilizaron?¿Que hicieron para pasar el balón por debajo de las piernas?¿Que capacidad física están utilizando? ✓ En tríos de posición de parado se asigna la tarea: ¿De qué manera pueden trasladar el balón sin tocar las cuerdas y sin utilizar las manos ni los pies? ✓ Se les reúne en un círculo y se les presenta el tema. 		
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ En parejas, en las posición de cuclillas uno frente al otro saltaran y se tocaran las palmas de las manos. ✓ En parejas, uno frente tomados de las manos flexionaran las rodillas lateralmente, el movimiento es en sentido opuesto ✓ En grupos de 4 espalda entrelazando los brazos trataran de páranse y sentarse lo mas rápido posibles. ✓ En grupos de 6 de la posición de parados levantara el balón que estará en el suelo y el otro lo dejara en el suelo a si sucesivamente. ✓ En columnas trasladaran el balón entre las piernas donde tratara de pasar las cuerdas sin derribar el balón. 	Conos. Equipo de sonido.	40'

CIERRRE	<p>Reunidos en un extremo de la cancha se les realiza las siguientes preguntas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué aprendimos en la clase de hoy? ✓ ¿De qué se trató la clase? ✓ ¿Qué tipo materiales utilizamos? 	Cojines de tela.	5'
---------	---	------------------	----

BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS Y ESPACIOS:

BIBLIOGRAFIA	RECURSOS EDUCATIVOS	ESPACIOS DE
PARA EL DOCENTE		APRENDIZAJE
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Programa Curricular de Educación Secundaria. ✓ Manual de Educación Física y Deportes. ✓ GRAN ENCICLOPEDIA DEL DEPORTE. José María Planells. Barcelona. ✓ Manual de Juegos. ✓ Internet. ✓ Aprendo en casa. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pelota. ✓ Silbato. ✓ Cronometro. ✓ Botellas pintadas. ✓ Materiales de su entorno en casa. ✓ Ficha de autoaprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> -Campo deportivo. -Espacio de su casa. -Grupo WhatsApp
PARA EL ESTUDIANTE	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Internet. 	

✓ Manual de Educación Física. ✓ Manual de fútbol. ✓ Motricidad escolar (Mavic). ✓ Gimnasia (Lic. Daniel Puelles Méndez).- Educación Física. ✓ Manual de Educación Física. (Helver Villalobos Gutierrez). ✓ Internet. ✓ Aprendo en casa.	✓ Laptop ✓ Celulares	
---	-------------------------	--

ENFOQUES TRANSVERSALES.

- Enfoque ambiental
- Búsqueda de la excelencia
- Enfoque intercultural.



PERÚ

Ministerio
de Educación

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N° 07

DATOS INFORMATIVOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO	:	“CESAR VALLEJO” – AMARILIS - HUÁNUCO
GRADO Y SECCIÓN	:	4° “B”
SUB DIRECTOR	:	Mg. Fredy Franklin Toledo Esteban
DURACIÓN	:	Del 14 de Junio al 02 Julio de 2021 (3 semanas)
DOCENTE	:	Leoncio Masedonio HUAYANAY PULIDO

TITULO: PARTICIPAMOS EN EL JUEGO DEL FUTBOL

RETO: ¿Qué actividades de estiramiento de pecho con manos sobre la cabeza y liberación de estrés se realizará?

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE.

En esta experiencia de aprendizaje, practicarás con tu familia actividades de estiramiento de pecho con manos sobre la cabeza y liberación de estrés. Estas favorecen la coordinación, el equilibrio y la orientación espacial, así como también la toma de consciencia de tu yo interior y tu entorno, y la expresión de tus emociones y sentimientos. Realizar estas actividades junto con tu familia contribuirá a su bienestar e integración.

APRENDIZAJES ESPERADOS

COMPETENCIA: INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIO MOTRICES.

CAPACIDADES: Interactúa a través de sus habilidades socio motrices con autonomía en situaciones que no le son favorables y asume con una actitud de liderazgo los desafíos propios de la práctica de actividades físicas, experimentando el placer y disfrute que ellas representan.

DESEMPEÑOS: Asume una vida saludable.

- Se relaciona con sus compañeros en diversos entornos interactuando de manera asertiva. Valora el juego como manifestación social y cultural de los pueblos y evitan todo tipo de discriminación en la práctica de actividades físicas (lúdicas, deportivas y otras).
- Muestra actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto, cuidado de sí mismo y de los otros teniendo en cuenta la no discriminación en las diferentes actividades físicas (lúdicas, deportivas y otras), y promueve la integración de sus pares de distinto

género y con desarrollo diferente.

- Aplica de manera colectiva estrategias ofensivas y defensivas colectivas en juegos predeportivos y deportivos, utilizando los fundamentos tácticos y técnicos adecuados a las variaciones del entorno y las reglas.

MOMENTOS DE LA SESION

MOMENTOS	DESCRIPCION DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	MEDIOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reunidos en el centro del campo (parados) en círculo se realiza el juego: “ El relojito”, en donde una pelota de trapo atada a una cuerda girara como cual cuerda de un reloj se tratara, a la señal intentaran entran en el círculo que dibuja la cuerda con el balón sin que este toque a alguno, de igual manera tendrán que salir. ✓ Librementemente caminan por la cancha con movimientos de rotación, circunducciones y de flexión y extensión de la cabeza, luego con movimientos de brazos y hombros (circunducción), lo mismo para el tronco, a la señal empiezan a trotar (adelante, atrás, derecha e izquierda, laterales), acto seguido galopan, dan salticos, skipping (continuo y con ambos pies a la vez) 	Balones	15’
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ En columnas se ubican dos grupos para jugar a formar letras, figuras y números, con los materiales que serán otorgados a cada grupo por ejemplo: pelotas de trapo, chapas, etc. 	Pelota	40’

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Con la misma formación juegan al “Túnel” el último integrante de cada equipo pasará a “gatas” por debajo y entre las piernas por debajo de todos sus compañeros, una vez que termine correrá a una marca que se encontrará a 3 mts. De distancia previamente marcada para todos los equipos, después este mismo compañero regresará al frente de su columna y sus compañeros realizarán las mismas acciones hasta que todos pasen por el túnel, gana el equipo que lo haga más rápido. ✓ Con los mismos grupos formados en columnas se juega a la carrera de periódicos en donde cada miembro de equipo debe llevar un periódico abierto en el pecho y debe correr tan rápido que este no se caiga de su pecho (no lo puede sostener con sus manos) debe ir y volver entregárselo a un compañero que parta de nuevo con el periódico en el pecho ✓ Formados en un extremo en dos grupos en columna ✓ juegan al “relevo de pelotas”, tendrán que llevar la pelota de trapo hasta el otro extremo, regresando con las mismas a toda velocidad sin dejar el balón, gana el equipo que lo haga primero. 		
CIERRRE	<p>Reunidos en un extremo de la cancha se les realiza las siguientes preguntas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué aprendimos en la clase de hoy? ✓ ¿De qué se trató la clase? 	Cojines de tela.	5'

BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS Y ESPACIOS:

BIBLIOGRAFIA	RECURSOS EDUCATIVOS	ESPACIOS	DE
--------------	---------------------	----------	----

PARA EL DOCENTE		APRENDIZAJE
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Programa Curricular de Educación Secundaria. ✓ Manual de Educación Física y Deportes. ✓ GRAN ENCICLOPEDIA DEL DEPORTE. José María Planells. Barcelona. ✓ Manual de Juegos. ✓ Internet. ✓ Aprendo en casa. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pelota. ✓ Silbato. ✓ Cronometro. ✓ Botellas pintadas. ✓ Materiales de su entorno en casa. ✓ Ficha de autoaprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> -Campo deportivo. -Espacio de su casa. -Grupo WhatsApp
PARA EL ESTUDIANTE		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manual de Educación Física. ✓ Manual de fútbol. ✓ Motricidad escolar (Mavic). ✓ Gimnasia (Lic. Daniel Puelles Méndez).- Educación Física. ✓ Manual de Educación Física. (Helver Villalobos Gutierrez). ✓ Internet. ✓ Aprendo en casa. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Internet. ✓ Laptop ✓ Celulares 	

ENFOQUES TRANSVERSALES.

- Enfoque ambiental

- Búsqueda de la excelencia
- Enfoque intercultural.



PERÚ

Ministerio
de Educación

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N° 08

DATOS INFORMATIVOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO	:	“CESAR VALLEJO” – AMARILIS - HUÁNUCO
GRADO Y SECCIÓN	:	4° “B”
SUB DIRECTOR	:	Mg. Fredy Franklin Toledo Esteban
DURACIÓN	:	Del 14 de Junio al 02 Julio de 2021 (3 semanas)
DOCENTE	:	Leoncio Masedonio HUAYANAY PULIDO

TITULO: PRACTICAMOS EL FUTBOL Y NOS INTEGRAMOS

RETO: ¿Qué actividades de estiramiento y caminata realizaremos?

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE.

En esta experiencia de aprendizaje, practicarás con tu familia actividades de estiramiento y caminata. Estas favorecen la coordinación, el equilibrio y la orientación espacial, así como también la toma de consciencia de tu yo interior y tu entorno, y la expresión de tus emociones y sentimientos. Realizar estas actividades junto con tu familia contribuirá a su bienestar e integración.

APRENDIZAJES ESPERADOS

COMPETENCIA: INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIO MOTRICES.

CAPACIDADES: Interactúa a través de sus habilidades socio motrices con autonomía en situaciones que no le son favorables y asume con una actitud de liderazgo los desafíos propios de la práctica de actividades físicas, experimentando el placer y disfrute que ellas representan.

Formula y aplica estrategias para solucionar problemas individuales y colectivos, incorporando elementos técnicos y tácticos pertinentes y adecuándose a los cambios que se dan en la práctica. Analiza los posibles aciertos y dificultades ocurridos durante la práctica para mejorar la estrategia de juego

DESEMPEÑOS:

- Se relaciona con sus compañeros en diversos entornos interactuando de manera asertiva. Valora el juego como manifestación social y cultural de los pueblos y evitan todo tipo de discriminación en la práctica de actividades físicas (lúdicas, deportivas y otras).
- Muestra actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto, cuidado de sí mismo y de los otros teniendo en cuenta la no discriminación en las diferentes actividades físicas (lúdicas, deportivas y otras), y promueve la integración de sus pares de distinto género y con desarrollo diferente.
- Aplica de manera colectiva estrategias ofensivas y defensivas colectivas en juegos predeportivos y deportivos, utilizando los fundamentos tácticos y técnicos adecuados a las variaciones del entorno y las reglas.

MOMENTOS DE LA SESION

MOMENTOS	DESCRIPCION DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	MEDIOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO	✓ Librementemente caminan por la cancha con movimientos de rotación, circunducción y de flexión y extensión de la cabeza, luego con movimientos de brazos y hombros (circunducción), lo mismo para el tronco, empiezan a trotar, acto seguido se ubican en parejas uno detrás del otro a la señal el que va detrás pasa por entre las piernas del compañero que esta ubicado adelante y asi sucesivamente con su variante con saltos de lingo, luego juegan a las operaciones matemáticas, donde se tendrán que formar grupos de	Papelotes Plumones	15'

	<p>acuerdo al resultado de las mismas por ejemplo: $2*4=8$; $10+10/4=5$; $20-7=13$ hasta quedar en dos (2) grupos de igual cantidad de integrantes, los grupos se ubicaran a los lados del campo (derecha e izquierda) para jugar a: “FORMANDO LETRAS Y NUMEROS CON EL CUERPO” los grupos se unirán en el medio del campo trotando y a la señal forman letras y números con el cuerpo que se iran designando pero en el lado opuesto que les toco por ejemplo: de la posición de parados, echados, sentados, cuclillas forman la letra A,V,Y o el numero 1,3,9,5.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Con los grupos ya formados y el campo dividido en dos (2) se les entregará un balón de futbol a cada grupo para asignarles la tarea de realizar un juego cualesquiera y como ellos puedan. Terminada las acciones se les reúnen para resolver el siguiente cuestionario:¿Qué acciones acaban de realizar?¿Qué tipo de juego realizaron?¿Cual es el objetivo principal del futbol?¿Qué reglas conocen en este deporte? ✓ Se les plantea la siguiente situación problema:¿Qué grupo puede realizar un juego de fútbol aplicando una regla? ✓ Terminada las acciones se dan las indicaciones respectivas y se presenta el tema: “PRACTICANDO JUEGOS DE FUTBOL” 		
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Todos dispersados por el campo para jugar al “SACA EL BALON”, donde cada jugador con un balón, intentará tirar el balón de los compañeros del equipo adversario fuera del campo y evitar que ellos hagan lo mismo con sus balones. ✓ Se forman cuatro (4) grupos y se ubicaran en cada lado delimitado del campo, se entregara un balón para 	Conos. Balones	40’

	<p>jugar “BALON SALVA”. Uno se la queda y tiene que atrapar a algún compañero, el tener el balón en las manos significa que no puedes ser atrapado, aquel que es atrapado se unirá a su compañero para seguir atrapando compañeros pero tomados por la muñeca.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Con los equipos ya formados a “DIEZ PASES” cada equipo intentará realizar diez pases consecutivos (evitando al adversario) conseguidos se obtiene un punto, los pases deberán ser al ras del suelo pero si el balón es levantado del suelo se vuelve a contar de principio. ✓ Invirtiendo el orden de los grupos para variar adversarios, ✓ juegan al “CONO GOL” El equipo atacante (equipo con posición del balón) se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para disparar a alguno de los conos y tocarlo, el equipo contrario evitará que el adversario logre convertir el gol y a su vez lograr convertir goles en los conos adversarios. De esta manera se consigue un gol, solo se permitirá un toque de balón. ✓ Realizan el juego “DOBLE PORTERIA”, donde cada equipo contará con dos porterías delimitadas por los conos, el objetivo de cada equipo es anotar los goles por entre los mimos, cada jugador puede tocar la bola un máximo de dos veces consecutivos. 		
CIERRRE	<p>Reunidos en un extremo de la cancha se les realiza las siguientes preguntas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué aprendimos en la clase de hoy? ✓ ¿De qué se trató la clase? 	Balones	5'

BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS Y ESPACIOS:

BIBLIOGRAFIA	RECURSOS EDUCATIVOS	ESPACIOS DE
PARA EL DOCENTE		APRENDIZAJE
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Programa Curricular de Educación Secundaria. ✓ Manual de Educación Física y Deportes. ✓ GRAN ENCICLOPEDIA DEL DEPORTE. José María Planells. Barcelona. ✓ Manual de Juegos. ✓ Internet. ✓ Aprendo en casa. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pelota. ✓ Silbato. ✓ Cronometro. ✓ Botellas pintadas. ✓ Materiales de su entorno en casa. ✓ Ficha de autoaprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> -Campo deportivo. -Espacio de su casa. -Grupo WhatsApp
PARA EL ESTUDIANTE		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manual de Educación Física. ✓ Manual de fútbol. ✓ Motricidad escolar (Mavic). ✓ Gimnasia (Lic. Daniel Puelles Méndez).- Educación Física. ✓ Manual de Educación Física. (Helver Villalobos Gutierrez). ✓ Internet. ✓ Aprendo en casa. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Internet. ✓ Laptop ✓ Celulares 	

ENFOQUES TRASNVERSALES.

- Enfoque ambiental
- Búsqueda de la excelencia
- Enfoque intercultural.

DATOS INFORMATIVOS INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO : “CESAR VALLEJO” – AMARILIS - HUÁNUCO

GRADO Y SECCIÓN : 5° “C”

SUB DIRECTOR : Mg. Fredy Franklin Toledo Esteban

DURACIÓN : Del 14 de Junio al 02 Julio de 2021 (3 semanas)

DOCENTE : Leoncio Masedonio HUAYANAY PULIDO

TITULO: PRACTICAMOS FORMAS SIMPLES DE EJERCITACION

RETO: ¿Qué actividades corporales rítmicas y actividades de relajación podemos practicar en casa para favorecer la expresión de las emociones y los sentimientos?

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE.

En esta experiencia de aprendizaje, practicarás con tu familia secuencias de actividades corporales rítmicas y actividades de relajación. Estas favorecen la coordinación, el equilibrio y la orientación espacial, así como también la toma de consciencia de tu yo interior y tu entorno, y la expresión de tus emociones y sentimientos. Realizar estas actividades junto con tu familia contribuirá a su bienestar e integración.

APRENDIZAJES ESPERADOS

COMPETENCIA: ASUME UNA VIDA SALUDABLE.

CAPACIDADES: Asume una vida saludable cuando comprende los beneficios que la práctica de actividad física produce sobre su salud, para mejorar su calidad de vida. Conoce su estado nutricional e identifica los beneficios nutritivos y el origen de los alimentos, promueve el consumo de alimentos de su región, analiza la proporción adecuada de ingesta para mejorar su rendimiento físico y mental. Analiza los hábitos perjudiciales para su organismo.

Realiza prácticas de higiene personal y del ambiente. Adopta posturas adecuadas para evitar lesiones y accidentes en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana. Realiza prácticas que ayuden a mejorar sus capacidades físicas con las que regula su esfuerzo controlando su frecuencia cardiaca y respiratoria, al participar en sesiones de actividad física de diferente intensidad.

DESEMPEÑOS:

- Explica acerca del bienestar (predisposición, disponibilidad, motivación) que produce la práctica de actividad física en relación a la salud (física, emocional, psicológica, etc.) antes, durante y después de la práctica.
- Explica la importancia de realizar ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación señalando su utilidad antes, durante y después de la práctica de actividad física y establece relaciones de causa-efecto entre los principales trastornos posturales, de desplazamiento y alimenticios para prevenirlos.

- Realiza ejercicios y movimientos que no dañen su salud en la práctica de actividad física y utiliza los resultados obtenidos en las pruebas que evalúan

MOMENTOS DE LA SESION

MOMENTOS	DESCRIPCION DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	MEDIOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reunidos en el centro del campo realizan la dinámica de “ EL PASA AROS”. ✓ Trotando libremente, a la señal se tocan la cabeza, los hombros, los talones, la espalda, a la señal forman 5 grupos. ✓ Formados 5 grupos de igual número de integrantes, cada grupo se ubicará en un espacio determinado, a la señal tendrán que realizar un ejercicio por grupo, después se les plantea la siguiente pregunta ¿Qué acciones realizaron?¿Qué parte del cuerpo utilizaron?¿Qué tipo de ejercicios realizaron? ✓ Con los mismos grupos, se les presenta la situación problema:¿Pueden realizar ejercicios intercambiándose de lugar? 	Aros	15'
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Formados en 5 grupos de igual número de integrantes, ubicados en una estación determinada, identificaran los ejercicios a realizar: ESTACIÓN1: carreras de velocidad; ESTACIÓN 2: saltos sobre bastones; ESTACIÓN 3: Abdominales; ESTACION 4: Pasar trepando el arco, ESTACIÓN 5: Carrera en zigzag. ✓ Formados en 5 grupos de igual número de integrantes, a la señal realizan los mismos ejercicios, pero 	Conos.	40'

	<p>intercambiándose de lugar.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Formados los grupos, cada grupo realizara un ejercicio diferente, para luego cambiar de estación a estación agregándole un tiempo determinado de 30 segundos. Descanso 30 seg. 		
CIERRRE	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Formados 5 grupos, cada grupo realizara ejercicio determinado intercambiándose en un tiempo determinado de un minuto, ESTACIÓN 1: Saltar de costado con las piernas juntas sobre los bastones, ESTACIÓN 2: Dorsales, ESTACIÓN 3: Carretillas ESTACION 4: Spiking sobre su mismo sitios, ESTACIÓN 5: Velocidad en zigzag. Se evaluará mediante lista de cotejo. ✓ Reunidos en centro de la cancha se comenta sobre el tema y se pregunta: ¿Qué aprendieron hoy? ¿Qué tipos de ejercicios realizaron? ¿De qué manera lo hicieron? ¿Cómo se llama los ejercicios organizados y por repeticiones? ✓ Como despedida se realiza el juego: “Los aplausos”, donde ubicados en círculo (parados) se lanzara un balón de futbol en vertical hacia arriba, donde cada vez que el balón toque el suelo tendrán que dar una palmada, por ultimo todos aplauden por la clase de hoy y se despiden. 	<p>Conos Balones</p>	<p>5’</p>

BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS Y ESPACIOS:

BIBLIOGRAFIA	RECURSOS EDUCATIVOS	ESPACIOS	DE
PARA EL DOCENTE		APRENDIZAJE	

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Programa Curricular de Educación Secundaria. ✓ Manual de Educación Física y Deportes. ✓ GRAN ENCICLOPEDIA DEL DEPORTE. José María Planells. Barcelona. ✓ Manual de Juegos. ✓ Internet. ✓ Aprendo en casa. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pelota. ✓ Silbato. ✓ Cronometro. ✓ Botellas pintadas. ✓ Materiales de su entorno en casa. ✓ Ficha de autoaprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> -Campo deportivo. -Espacio de su casa. -Grupo WhatsApp
PARA EL ESTUDIANTE		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manual de Educación Física. ✓ Manual de fútbol. ✓ Motricidad escolar (Mavic). ✓ Gimnasia (Lic. Daniel Puelles Méndez).- Educación Física. ✓ Manual de Educación Física. (Hilver Villalobos Gutierrez). ✓ Internet. ✓ Aprendo en casa. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Internet. ✓ Laptop ✓ Celulares 	

ENFOQUES TRASNVERSALES.

- Enfoque ambiental
- **Búsqueda de la excelencia**
- **Enfoque intercultural.**



PERÚ

Ministerio
de Educación

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N° 10

DATOS INFORMATIVOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO	:	“CESAR VALLEJO” – AMARILIS - HUÁNUCO
GRADO Y SECCIÓN	:	5° “C”
SUB DIRECTOR	:	Mg. Fredy Franklin Toledo Esteban
DURACIÓN	:	Del 14 de Junio al 02 Julio de 2021 (3 semanas)
DOCENTE	:	Leoncio Masedonio HUAYANAY PULIDO

TÍTULO: EJECUTAMOS CARRERAS DE VELOCIDAD.

RETO: ¿Qué actividades de ejercicios respiratorios y práctica de atletismo realizaremos?

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE.

En esta experiencia de aprendizaje, practicarás con tu familia actividades de ejercicios respiratorios y atletismo. Estas favorecen la coordinación, el equilibrio y la orientación espacial, así como también la toma de consciencia de tu yo interior y tu entorno, y la expresión de tus emociones y sentimientos. Realizar estas actividades junto con tu familia contribuirá a su bienestar e integración.

APRENDIZAJES ESPERADOS

COMPETENCIA: INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIO MOTRICES.

CAPACIDADES: Asume una vida saludable cuando comprende los beneficios que la práctica de actividad física produce sobre su salud, para mejorar su calidad de vida. Conoce su estado nutricional e identifica los beneficios nutritivos y el origen de los alimentos, promueve el consumo de alimentos de su región, analiza la proporción adecuada de ingesta para mejorar su rendimiento físico y mental. Analiza los hábitos perjudiciales para su organismo.

Realiza prácticas de higiene personal y del ambiente. Adopta posturas adecuadas para evitar lesiones y accidentes en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana. Realiza prácticas que ayuden a mejorar sus capacidades físicas con las que regula su esfuerzo controlando su frecuencia cardíaca y respiratoria, al participar en sesiones de actividad física de diferente intensidad.

DESEMPEÑOS:

- Explica acerca del bienestar (predisposición, disponibilidad, motivación) que produce la práctica de actividad física en relación a la salud (física, emocional, psicológica, etc.) antes, durante y después de la práctica.
- Explica la importancia de realizar ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación señalando su utilidad antes, durante y después de la práctica de actividad física y establece relaciones de causa-efecto entre los principales trastornos posturales, de desplazamiento y alimenticios para prevenirlos.
- Realiza ejercicios y movimientos que no dañen su salud en la práctica de actividad física y utiliza los resultados obtenidos en las pruebas que evalúan

MOMENTOS DE LA SESION

MOMENTOS	DESCRIPCION DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	MEDIOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO	✓ Con los mismos grupos en columnas, se les asigna la tarea de jugar “Relevo de Pañuelos”, donde los primeros de cada columna a la señal saldrán a velocidad hasta una distancia aproximadamente de 15 metros donde se ubicara un cono o platillo, deberán girar por detrás de los mismos y regresar para entregar	Pañuelos Conos.	15'

	<p>el pañuelo. Terminada las acciones se reúnen para resolver el siguiente cuestionario: ¿Qué necesitaron para poder entregar un objeto en el menor tiempo posible? ¿Que entienden por la carrera de relevos en el atletismo? ¿Cuál es el objetivo principal en la carrera de relevos?</p> <p>✓ Manteniendo la misma formación, se les plantea la siguiente situación problema: ¿Cómo pueden entregar un objeto en el menor tiempo posible y donde todos participen?, terminada las acciones, se reúnen para presentar el tema y observar una lámina donde se muestra las fases de la carrera de relevos.</p>		
DESARROLLO	<p>✓ Con los mismo grupos, ubicados en columnas enfrentadas, realizan las siguientes tareas:</p> <p>✓ Los que se encuentren con los pañuelos a la señal realizan 5 abdominales para luego salir a toda velocidad hasta el otro extremo donde se encuentra su compañero y entregar el pañuelo, que tendrá que realizar las mismas acciones, gana el equipo que lo haga más rápido, con sus variaciones (ranas, canguros, slatos con uno y ambos pies), en una columna caminan libremente por la línea del campo de fulbito e irán entregando los materiales entregados, a la señal empiezan a trotar para luego formar grupos de acuerdo a la cantidad señalada (5,7,8,6,4) hasta quedar grupos de a cuatro (4).</p> <p>✓ Con los mismos grupos formados en columnas enfrentadas se juega a la carrera de periódicos en donde cada miembro de equipo debe llevar un periódico abierto en el pecho y debe correr tan rápido que este no se caiga de su pecho (no lo puede sostener con sus manos) debe ir y volver y entregárselo a un compañero que partirá de nuevo con el periódico en el pecho.</p> <p>✓ Con la misma formación y el mismo juego pero ahora lo realizan con el testimonio.</p>	Conos. Periodicos.	40'

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Luego se les pedirá que una de las columnas de la espalda, y a la señal los que se encuentran atrás saldrán corriendo para entregar el testimonio y así practicar la entrega del testimonio. ✓ Acto seguido se procederá a ubicar a los corredores en su respectivo lugar para practicar la entrega en un recorrido como suele realizarse la prueba de relevos. ✓ Con los equipos ya formados se realiza una pequeña competencia para corregir la entrega en la zona como pide el reglamento de esta prueba. 		
CIERRRE	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se volverá a realizar la competencia, para evaluar lo aprendido en clase. ✓ Reunidos todos en el centro del campo, para realizar el siguiente cuestionario: ¿Qué hemos aprendido hoy? ¿Qué tipo de carrera aprendimos? ¿lo podemos practicar fuera del colegio? ✓ Para la despedida nuevamente se juega el relojito. 	Cojines de tela.	5'

BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS Y ESPACIOS:

BIBLIOGRAFIA	RECURSOS EDUCATIVOS	ESPACIOS DE APRENDIZAJE
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Programa Curricular de Educación Secundaria. ✓ Manual de Educación Física y Deportes. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pelota. ✓ Silbato. 	<ul style="list-style-type: none"> -Campo deportivo. -Espacio de su casa.

<ul style="list-style-type: none"> ✓ GRAN ENCICLOPEDIA DEL DEPORTE. José María Planells. Barcelona. ✓ Manual de Juegos. ✓ Internet. ✓ Aprendo en casa. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cronometro. ✓ Botellas pintadas. ✓ Materiales de su entorno en casa. ✓ Ficha de autoaprendizaje. ✓ Internet. ✓ Laptop ✓ Celulares 	<p>-Grupo WhatsApp</p>
PARA EL ESTUDIANTE		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manual de Educación Física. ✓ Manual de fútbol. ✓ Motricidad escolar (Mavic). ✓ Gimnasia (Lic. Daniel Puelles Méndez).- Educación Física. ✓ Manual de Educación Física. (Hélver Villalobos Gutiérrez). ✓ Internet. ✓ Aprendo en casa. 		

ENFOQUES TRANSVERSALES.

- Enfoque ambiental
- Búsqueda de la excelencia
- Enfoque intercultural.



PERÚ

Ministerio
de Educación

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N° 11

DATOS INFORMATIVOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO : “CESAR VALLEJO” – AMARILIS - HUÁNUCO

GRADO Y SECCIÓN : 5° “C”

SUB DIRECTOR : Mg. Fredy Franklin Toledo Esteban

DURACIÓN : Del 14 de Junio al 02 Julio de 2021 (3 semanas)

DOCENTE : Leoncio Masedonio HUAYANAY PULIDO

TITULO: PRACTICAMOS JUEGOS DE CARRERAS

RETO: ¿Qué ejercicios de caminata realizaremos para la práctica de atletismo?

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE.

En esta experiencia de aprendizaje, practicarás con tu familia ejercicios de caminata para ejercer atletismo. Estas favorecen la coordinación, el equilibrio y la orientación espacial, así como también la toma de consciencia de tu yo interior y tu entorno, y la expresión de tus emociones y sentimientos. Realizar estas actividades junto con tu familia contribuirá a su bienestar e integración.

APRENDIZAJES ESPERADOS

COMPETENCIA: ASUME UNA VIDA SALUDABLE.

CAPACIDADES Asume una vida saludable cuando comprende los beneficios que la práctica de actividad física produce sobre su salud, para mejorar su calidad de vida. Conoce su estado nutricional e identifica los beneficios nutritivos y el origen de los alimentos, promueve el consumo de alimentos de su región, analiza la proporción adecuada de ingesta para mejorar su rendimiento físico y mental. Analiza los hábitos perjudiciales para su organismo.

Realiza prácticas de higiene personal y del ambiente. Adopta posturas adecuadas para evitar lesiones y accidentes en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana. Realiza prácticas que ayuden a mejorar sus capacidades físicas con las que regula su esfuerzo controlando su frecuencia cardíaca y respiratoria, al participar en sesiones de actividad física de diferente intensidad.

DESEMPEÑOS:

- Explica acerca del bienestar (predisposición, disponibilidad, motivación) que produce la práctica de actividad física en relación a la

salud (física, emocional, psicológica, etc.) antes, durante y después de la práctica.

- Explica la importancia de realizar ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación señalando su utilidad antes, durante y después de la práctica de actividad física y establece relaciones de causa-efecto entre los principales trastornos posturales, de desplazamiento y alimenticios para prevenirlos.
- Realiza ejercicios y movimientos que no dañen su salud en la práctica de actividad física y utiliza los resultados obtenidos en las pruebas que evalúan.

MOMENTOS DE LA SESION

MOMENTOS	DESCRIPCION DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	MEDIOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reunidos en el centro de la cancha forman un círculo, para jugar al “pum”, el juego consiste en pasarse la pelota al compañero de su costado, mencionando el número correspondiente, cuando la pelota llegue al alumno con el numero divisible de 3 (3,6,9,12,etc), no me mencionaran el numero sino que dirán “pum”. ✓ Luego trotan por la cancha a la señal realizan los siguientes ejercicios: saltar y sentarse, mover los brazos adelante-atrás, levantar la rodilla, pique sobre su sitio. Formados en fila corren rápidamente hasta el otro extremo ida y vuelta, luego se les pregunta:¿Qué acabamos de realizar? ¿Qué parte del cuerpo utilizaron? 	Cojines deTela. Conos.	15’

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué se necesita para correr más rápido? ✓ Formados en filas se les presenta la situación problema ✓ ¿Pueden correr lo más rápido posible hasta la línea del fondo ida y vuelta? Luego se da las indicaciones del tema: “Practicando juegos de carreras” 		
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Forman cinco grupos equitativamente y sentados a un extremo de la cancha, frente a ellos 5 balones, a una señal los primeros de cada columna deben salir lo más rápido posible, agarran el balón y entrega a su compañero y se coloca al último de su columna en competencia, luego cambian de posiciones, echados, parados. ✓ Formando dos columnas, a la señal juegan “quien llega primero”, el ultimo de cada columna tendrá que correr lo más rápido posible hacia adelante, levantara la mano para que salgue el siguiente de su columna, así tendrán que avanzar hasta la mitad del campo. ✓ Formados en columnas, a la señal los primeros de cada columna avanzaran saltando sobre los bastones, y en zig- zag por los balones hasta la media cancha ida y vuelta. ✓ Formados en un extremo en dos grupos en columna ✓ juegan al “relevo de pelotas”, tendrán que llevar la pelota de trapo hasta el otro extremo, regresando con las mismas a toda velocidad sin dejar el balón, gana el equipo que lo haga primero. 	Conos. Equipo de sonido.	40'
CIERRRE	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reunidos en un extremo de la cancha se les realiza las siguientes preguntas. ✓ ¿Qué aprendimos en la clase de hoy? 	Cojines de tela.	5'

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿De qué se trató la clase? ✓ ¿Qué driles hemos realizado? ✓ ¿Qué tipo materiales utilizamos? 		
--	--	--	--

BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS Y ESPACIOS:

BIBLIOGRAFIA	RECURSOS EDUCATIVOS	ESPACIOS DE APRENDIZAJE
PARA EL DOCENTE		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Programa Curricular de Educación Secundaria. ✓ Manual de Educación Física y Deportes. ✓ GRAN ENCICLOPEDIA DEL DEPORTE. José María Planells. Barcelona. ✓ Manual de Juegos. ✓ Internet. ✓ Aprendo en casa. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pelota. ✓ Silbato. ✓ Cronometro. ✓ Botellas pintadas. ✓ Materiales de su entorno en casa. ✓ Ficha de autoaprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> -Campo deportivo. -Espacio de su casa. -Grupo WhatsApp
PARA EL ESTUDIANTE		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manual de Educación Física. ✓ Manual de fútbol. ✓ Motricidad escolar (Mavic). 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Internet. ✓ Laptop ✓ Celulares 	

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Gimnasia (Lic. Daniel Puelles Méndez).- Educación Física.✓ Manual de Educación Física. (Helver Villalobos Gutierrez).✓ Internet.✓ Aprendo en casa. | | |
|---|--|--|

ENFOQUES TRASNVERSALES.

- Enfoque ambiental

- Búsqueda de la excelencia

- Enfoque intercultural.



PERÚ

Ministerio
de Educación

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N° 12

DATOS INFORMATIVOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO	:	“CESAR VALLEJO” – AMARILIS - HUÁNUCO
GRADO Y SECCIÓN	:	5° “C”
SUB DIRECTOR	:	Mg. Fredy Franklin Toledo Esteban
DURACIÓN	:	Del 14 de Junio al 02 Julio de 2021 (3 semanas)
DOCENTE	:	Leoncio Masedonio HUAYANAY PULIDO

TÍTULO: PRACTICAMOS LA FUERZA DE BRAZOS

RETO: ¿Qué actividades de calentamiento y liberación de estrés realizaremos?

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE.

En esta experiencia de aprendizaje, practicarás con tu familia actividades de calentamiento y liberación de estrés. Estas favorecen la coordinación, el equilibrio y la orientación espacial, así como también la toma de consciencia de tu yo interior y tu entorno, y la expresión de tus emociones y sentimientos. Realizar estas actividades junto con tu familia contribuirá a su bienestar e integración.

APRENDIZAJES ESPERADOS

COMPETENCIA ASUME UNA VIDA SALUDABLE.

CAPACIDADES: Asume una vida saludable cuando evalúa sus necesidades calóricas y toma en cuenta su gasto calórico diario, los alimentos que consume, su origen e inocuidad, y las características de la actividad física que practica.

Elabora un programa de actividad física y alimentación saludable, interpretando los resultados de las pruebas de aptitud física, entre otras, para mantener y/o mejorar su bienestar. Participa regularmente en sesiones de actividad física de diferente intensidad y promueve campañas donde se promocióne la salud integrada al bienestar colectivo.

DESEMPEÑOS:

- Argumenta la importancia de la actividad física que debe realizar según sus características individuales para mejorar su calidad de vida.
- Organiza y promueve campañas en donde se promocióne la salud (física, psicológica y emocional) integrada al bienestar colectivo y participa regularmente en sesiones de actividad física que vayan de acuerdo a sus necesidades e intereses.
- Elabora un plan de actividades para mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) tomando en cuenta su estado nutricional, su gasto calórico diario, sus prácticas alimenticias y las características de la actividad física que practica e interpretando los resultados de las pruebas que miden su aptitud física.
- Participa en actividades de promoción de hábitos alimenticios saludables y sostenibles, consumiendo y combinando de forma óptima alimentos locales y disponibles, evaluando sus características y necesidades calóricas, e incluyendo hábitos de higiene integral, de actividades físicas diarias y prácticas amigables con el ambiente, para su óptimo desempeño diario.

MOMENTOS DE LA SESION

MOMENTOS	DESCRIPCION DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	MEDIOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reunidos en el centro de la cancha, juegan a “arranca cebolla”. ✓ Formados en pareja se asigna la tarea de formar grupos, formados en pareja a la señal uno de ellos tendrá que salir a velocidad tocar la línea y regresar a tocar la palma de su compañero. Luego realizan ejercicios de flexibilidad. ✓ Formados en cuatro grupos se asigna la tarea de saltar sobre las vallas luego se pregunta ¿Qué acciones realizaron?¿Tuvieron que correr para saltar los obstáculos?¿Como lo hicieron?¿Cuáles son las reglas de competición? ✓ Formados en columnas por sexo se les plantea el siguiente problema ¿Pueden saltar las vallas desde la partida? Luego se da las indicaciones del tema. 	Conos.	15'
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Formados en parejas se enumeran “1 y 2”, y luego se asigna las siguientes tareas. ¿Para los que son N° 1? ¿Cómo pueden tocar el hombro del compañero? ¿Para los que son N°2 como puedo impedir que mi compañero toque mi hombro? ¿Pueden atrapar a su compañero en diferentes posiciones? ¿Pueden formar columnas? ¿Cómo pueden saltar la soga? ✓ Formados en 4 columnas se asigna la tarea de correr y saltar las vallas, reconociendo la pierna de ataque (lado dominante). Luego realizan los saltos en vallas coordinando la posición de brazos y pierna de 	Conos. Vallas Colchonetas Balones	40'

	<p>recobro.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Formados en 4 grupos se asigna la tarea de saltar sobre las 3 vallas consecutivas coordina el salto con la salida. ✓ Formados en 2 grupos por sexo se asigna la tarea de saltar las vallas iniciando desde la partida. 		
CIERRRE	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Formados en circulo, se realiza las siguientes preguntas ¿Qué hemos aprendido en la clase de hoy?¿Qué capacidad física utilizaron?¿A que deporte pertenece el salto de vallas?.... 	Vallas Fichas	5'

BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS Y ESPACIOS:

BIBLIOGRAFIA	RECURSOS EDUCATIVOS	ESPACIOS DE APRENDIZAJE
<p>PARA EL DOCENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Programa Curricular de Educación Secundaria. ✓ Manual de Educación Física y Deportes. ✓ GRAN ENCICLOPEDIA DEL DEPORTE. José María Planells. Barcelona. ✓ Manual de Juegos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pelota. ✓ Silbato. ✓ Cronometro. ✓ Botellas pintadas. ✓ Materiales de su entorno en 	<ul style="list-style-type: none"> -Campo deportivo. -Espacio de su casa. -Grupo WhatsApp

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Internet. ✓ Aprendo en casa. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ casa. ✓ Ficha de autoaprendizaje. 	
PARA EL ESTUDIANTE		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manual de Educación Física. ✓ Manual de fútbol. ✓ Motricidad escolar (Mavic). ✓ Gimnasia (Lic. Daniel Puelles Méndez).- Educación Física. ✓ Manual de Educación Física. (Helver Villalobos Gutierrez). ✓ Internet. ✓ Aprendo en casa. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Internet. ✓ Laptop ✓ Celulares 	

ENFOQUES TRANSVERSALES.

- Enfoque ambiental

- Búsqueda de la excelencia

- Enfoque intercultural.



PERÚ

Ministerio
de Educación

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N° 13

DATOS INFORMATIVOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO	:	“CESAR VALLEJO” – AMARILIS - HUÁNUCO
GRADO Y SECCIÓN	:	5° “C”
SUB DIRECTOR	:	Mg. Fredy Franklin Toledo Esteban
DURACIÓN	:	Del 14 de Junio al 02 Julio de 2021 (3 semanas)
DOCENTE	:	Leoncio Masedonio HUAYANAY PULIDO

TÍTULO: PRACTICANDO EL SALTO TRIPLE

RETO: ¿Qué actividades de estiramiento y movimiento de hombros realizaremos?

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE.

En esta experiencia de aprendizaje, practicarás con tu familia actividades de estiramiento y movimiento de hombros. Estas favorecen la coordinación, el equilibrio y la orientación espacial, así como también la toma de consciencia de tu yo interior y tu entorno, y la expresión de tus emociones y sentimientos. Realizar estas actividades junto con tu familia contribuirá a su bienestar e integración.

APRENDIZAJES ESPERADOS

COMPETENCIA: SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD.

CAPACIDADES: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando toma conciencia de cómo su imagen corporal contribuye a la construcción de su identidad y autoestima.

Organiza su cuerpo en relación a las acciones y habilidades motrices según la práctica de actividad física que quiere realizar. Produce con sus compañeros diálogos corporales que combinan movimientos en los que expresan emociones, sentimientos y pensamientos sobre temas de su interés en un determinado contexto.

DESEMPEÑOS:

- Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimientos, y la preparación y ejecución de las

acciones, con seguridad y confianza.

- Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.
- Elabora con sus compañeros diálogos corporales con seguridad y confianza, (secuencias rítmicas de movimiento, gestos, coreografías, imágenes, figuras corporales expresivas, etc.) que combinen movimiento y representación de expresiones emocionales y afectivas, en un determinado contexto histórico y cultural.

MOMENTOS DE LA SESION

MOMENTOS	DESCRIPCION DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	MEDIOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Formamos en 4 columnas se ubican a un extremo de la cancha para jugar la carrera del “toribianito”, todos los alumnos pasan las manos por debajo de las piernas a su compañero, a la señal avanzan hasta la línea indicada. Formamos en parejas trotan por toda la cancha a la señal realizan movimientos de brazos, trotes laterales agarrándose de los hombros con el compañero, se sientan y se paran, alzando las rodillas, etc. ✓ Formados en tríos se los da la tarea de transportar a un compañero de un lado de la cancha al otro, 	Conos.	15’

	<p>luego se pregunta ¿Cómo transportaron a su compañero? ¿Qué necesitaron para cargarlo?</p> <p>✓ Formados en los mismos tríos se plantea la siguiente pregunta ¿pueden transportar a su compañero usando un solo brazo? Luego se los reúne y se comenta sobre el tema a tratar- utilizando la fuerza de brazo.</p>		
DESARROLLO	<p>✓ Formados en parejas avanzaran hasta media cancha haciendo carretillas, luego intercambian de roles hasta el otro lado para volver trotando a su sitio.</p> <p>✓ En tríos ubicados en un extremo de la cancha, un alumno se ubica en posición de cuclillas y los otros dos alumnos parados frente a él le agarran de las manos, a la señal lo transportan hasta la línea indicada sin que este toque el suelo, luego intercambian hasta pasar por los tres, luego se pregunta ¿Dónde están haciendo más fuerza?</p> <p>✓ Formados en dos grupos a un extremo de la cancha juegan a “ la ambulancia”, a la señal salen los dos primeros de cada grupo cargan al otro sobre ambos brazos hasta la línea indicada al llegar gritan “ya” para que salgan otros tres. Luego regresan cargando a uno por encima de la cabeza.</p> <p>✓ Formados en cuatro grupos se les entrega una soga para jugar a “jalar la soga”, una soga por cada dos grupos, luego se forman en grupos de cuatro para crear un juego donde se ejecute la fuerza de brazo, todos repiten el juego nuevo.</p>	Conos. Sogas.	40’
CIERRRE	Reunidos en centro de la cancha se comenta sobre la clase y se pregunta ¿Qué hemos aprendido en la	Cojines de tela.	5’

	clase de hoy?,¿Qué utilizamos para transportar? ¿Qué necesitamos para ser fuertes?¿Qué capacidad física usaron? Un aplauso para ustedes. Gracias.		
--	---	--	--

BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS Y ESPACIOS:

BIBLIOGRAFIA	RECURSOS EDUCATIVOS	ESPACIOS DE APRENDIZAJE
PARA EL DOCENTE ✓ Programa Curricular de Educación Secundaria. ✓ Manual de Educación Física y Deportes. ✓ GRAN ENCICLOPEDIA DEL DEPORTE. José María Planells. Barcelona. ✓ Manual de Juegos. ✓ Internet. ✓ Aprendo en casa.	✓ Pelota. ✓ Silbato. ✓ Cronometro. ✓ Botellas pintadas. ✓ Materiales de su entorno en casa. ✓ Ficha de autoaprendizaje. ✓ Internet. ✓ Laptop ✓ Celulares	-Campo deportivo. -Espacio de su casa. -Grupo WhatsApp
PARA EL ESTUDIANTE ✓ Manual de Educación Física. ✓ Manual de fútbol.		

- | | | |
|--|--|--|
| ✓ Motricidad escolar (Mavic). | | |
| ✓ Gimnasia (Lic. Daniel Puelles Méndez).- Educación Física. | | |
| ✓ Manual de Educación Física. (Helver Villalobos Gutierrez). | | |
| ✓ Internet. | | |
| ✓ Aprendo en casa. | | |

ENFOQUES TRASNVERSALES.

- Enfoque ambiental
- Búsqueda de la excelencia
- Enfoque intercultural.



PERÚ

Ministerio
de Educación

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N° 14

DATOS INFORMATIVOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO	:	“CESAR VALLEJO” – AMARILIS - HUÁNUCO
GRADO Y SECCIÓN	:	5° “C”
SUB DIRECTOR	:	Mg. Fredy Franklin Toledo Esteban
DURACIÓN	:	Del 14 de Junio al 02 Julio de 2021 (3 semanas)
DOCENTE	:	Leoncio Masedonio HUAYANAY PULIDO

TITULO: REALIZAMOS EL RONDON

RETO: ¿Qué actividades atletismo y caminata realizaremos?

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE.

En esta experiencia de aprendizaje, practicarás con tu familia actividades atletismo y caminata. Estas favorecen la coordinación, el equilibrio y la orientación espacial, así como también la toma de consciencia de tu yo interior y tu entorno, y la expresión de tus emociones y sentimientos. Realizar estas actividades junto con tu familia contribuirá a su bienestar e integración.

APRENDIZAJES ESPERADOS

COMPETENCIA: SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD.

CAPACIDADES: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando toma conciencia de cómo su imagen corporal contribuye a la construcción de su identidad y autoestima.

Organiza su cuerpo en relación a las acciones y habilidades motrices según la práctica de actividad física que quiere realizar. Produce con sus compañeros diálogos corporales que combinan movimientos en los que expresan emociones, sentimientos y pensamientos sobre temas de su interés en un determinado contexto.

DESEMPEÑOS:

- Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en

el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimientos, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.

- Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.
- Elabora con sus compañeros diálogos corporales con seguridad y confianza, (secuencias rítmicas de movimiento, gestos, coreografías, imágenes, figuras corporales expresivas, etc.) que combinen movimiento y representación de expresiones emocionales y afectivas, en un determinado contexto histórico y cultural.

MOMENTOS DE LA SESION

MOMENTOS	DESCRIPCION DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	MEDIOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reunidos en el centro del campo en la posición de parados formando un círculo cantan “ mi tío Gaspar”, luego forman dos grupos para jugar a “arranca cebolla”. ✓ Reunidos en 5 grupos formados en columnas tendrán que sujetarse de las manos por debajo de las piernas para trasladarse hacia el lugar indicado. Luego realizan elongaciones y trotes con circunducción de brazos y piernas desplazándose de un extremo a otro coordinadamente. 	<p>Equipo de sonido</p> <p>Conos</p>	15'

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Formados en 4 grupos en un extremo de la cancha se les asigna la tarea de realizar el salto triple. Luego se reúnen y se realizan las siguientes preguntas: ✓ ¿Cuántos saltos se realizan en la prueba? ¿Qué reglas ✓ tiene este deporte? ¿Cómo se realiza el 2º salto? Formados en 4 filas. Resuelven la siguiente situación problema ¿De que manera pueden realizar la caída del salto triple?; Luego se da las indicaciones del tema. 		
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Formados en columnas enfrentadas realizan piques hasta la zona indicada; Luego trotan levantando las rodillas de adelante hacia atrás, de atrás hacia adelante. Formados en 5 columnas se desplazan trotando y realizan salto con los dos pies al mismo tiempo sobre los bastones o vallas de baja estatura, realizan abdominales en pareja levantando la pierna hasta tocar las manos del compañero. ✓ Formados en 5 columnas (los zurdos formando su propia columna), los primeros de cada columna a la señal corren a velocidad, saltar con un pie e impulsarse con el mismo. Luego a velocidad saltan con el pie derecho, impulso con el derecho y luego el izquierdo y caída con los dos pies coordinando las manos hacia adelante. ✓ Formados en 5 columnas a la señal realizan las siguientes acciones: <ul style="list-style-type: none"> a) Velocidad o batida hasta la zona señalada, realizando un salto. b) Velocidad, 1º salto y el 2º salto. c) Batida, 1º salto, 2º salto, 3º salto. 	Conos.	40'

	<p>d) Coordinar los 3 saltos y caída.</p> <p>✓ Formados en un solo grupo pasarán de manera individual para realizar el salto triple coordinando las fases de salto triple: batida, 1º salto, 2º salto, impulso, caída.</p>		
CIERRRE	<p>✓ Formando un solo grupo, en orden de lista realizan individualmente el salto triple coordinando las fases y las reglas del deporte. Se evaluara utilizando la ficha de observación.</p> <p>✓ Reunidos en centro de la cancha se comenta sobre la clase y se pregunta ¿Cuál fue el tema en la clase de hoy?,¿Cuáles son las fases del salto triplo?¿Qué reglas conocen?</p>	Conos	5'

BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS Y ESPACIOS:

BIBLIOGRAFIA	RECURSOS EDUCATIVOS	ESPACIOS DE APRENDIZAJE
<p>✓ Programa Curricular de Educación Secundaria.</p> <p>✓ Manual de Educación Física y Deportes.</p> <p>✓ GRAN ENCICLOPEDIA DEL DEPORTE. José María Planells. Barcelona.</p> <p>✓ Manual de Juegos.</p>	<p>✓ Pelota.</p> <p>✓ Silbato.</p> <p>✓ Cronometro.</p> <p>✓ Botellas pintadas.</p> <p>✓ Materiales de su entorno en</p>	<p>-Campo deportivo.</p> <p>-Espacio de su casa.</p> <p>-Grupo WhatsApp</p>

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Internet. ✓ Aprendo en casa. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ casa. ✓ Ficha de autoaprendizaje. 	
PARA EL ESTUDIANTE		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manual de Educación Física. ✓ Manual de fútbol. ✓ Motricidad escolar (Mavic). ✓ Gimnasia (Lic. Daniel Puelles Méndez).- Educación Física. ✓ Manual de Educación Física. (Helver Villalobos Gutierrez). ✓ Internet. ✓ Aprendo en casa. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Internet. ✓ Laptop ✓ Celulares 	

ENFOQUES TRANSVERSALES.

- Enfoque ambiental

- Búsqueda de la excelencia

- Enfoque intercultural.



PERÚ

Ministerio
de Educación

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N° 15

DATOS INFORMATIVOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO : “CESAR VALLEJO” – AMARILIS - HUÁNUCO

GRADO Y SECCIÓN : 5° “C”

SUB DIRECTOR : Mg. Fredy Franklin Toledo Esteban

DURACIÓN : Del 14 de Junio al 02 Julio de 2021 (3 semanas)

DOCENTE : Leoncio Masedonio HUAYANAY PULIDO

TITULO: PRACTICAMOS CON DOMINIO LA CARRERA DE VALLAS

RETO: ¿Qué actividades de movimiento de hombros y gimnasia realizaremos?

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE.

En esta experiencia de aprendizaje, practicarás con tu familia actividades de movimiento de hombros y gimnasia. Estas favorecen la coordinación, el equilibrio y la orientación espacial, así como también la toma de consciencia de tu yo interior y tu entorno, y la expresión de tus emociones y sentimientos. Realizar estas actividades junto con tu familia contribuirá a su bienestar e integración.

APRENDIZAJES ESPERADOS

COMPETENCIA: SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A RAVÉS DE SU MOTRICIDAD.

CAPACIDADES: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando toma conciencia de cómo su imagen corporal contribuye a la construcción de su identidad y autoestima.

Organiza su cuerpo en relación a las acciones y habilidades motrices según la práctica de actividad física que quiere realizar. Produce con sus compañeros diálogos corporales que combinan movimientos en los que expresan emociones, sentimientos y pensamientos sobre temas de su interés en un determinado contexto.

DESEMPEÑOS:

- Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimientos, y la preparación y ejecución de las

acciones, con seguridad y confianza.

- Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.
- Elabora con sus compañeros diálogos corporales con seguridad y confianza, (secuencias rítmicas de movimiento, gestos, coreografías, imágenes, figuras corporales expresivas, etc.) que combinen movimiento y representación de expresiones emocionales y afectivas, en un determinado contexto histórico y cultural.

MOMENTOS DE LA SESION

MOMENTOS	DESCRIPCION DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	MEDIOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reunidos en el centro de la cancha, juegan a “arranca cebolla”. ✓ Formados en cuatro grupos ubicados a cada esquina de la cancha juegan a “coger objetos”; cada grupo tendrá materiales diferentes, a la señal tendrán que conseguir el material de los demás grupos uno por uno lo más rápido posible. ✓ Formados en cuatro grupos se asigna la tarea de saltar sobre las vallas luego se pregunta ¿de qué manera saltaron las vallas? ¿Tuvieron que correr para saltar obstáculos? ¿Qué capacidad física 	Conos Vallas	15’

	<p>utilizaron? ¿Tiene reglas?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Formados en parejas se los plantea el siguiente problema ✓ ¿pueden saltar las vallas desde la partida? Luego se da las indicaciones del tema. 		
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Formados en parejas se enumeran “1 y 2”, y luego se asigna las siguientes tareas? ✓ Para los que son N°1 ¿Cómo pueden tocar el hombro del compañero? Para los que son N° 2 ¿Cómo puedo impedir que mi compañero toque mi hombro? ¿Pueden atrapar a su compañero en diferentes posiciones? ¿Pueden tocar línea de fondo y regresar lo más rápido posible? ¿Pueden hacer ejercicios de flexibilidad? ✓ Formados en 4 columnas se asigna la tarea de correr y saltar las valla, reconociendo el pie o lado de su preferencia (lado dominante). ✓ Luego coordinan la pierna de ataque con la posición de los brazos. ✓ Formados en 4 grupos se asigna la tarea de saltar sobre las 3 vallas consecutivas. Luego se coordina el salto con la salida. ✓ Formados en 2 grupos por sexo se asigna la tarea de saltar las vallas iniciando desde la partida. 	Conos. Vallas.	40’
CIERRRE	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Formados en círculo, se realiza las siguientes preguntas ✓ ¿Qué hemos aprendido en la clase de hoy?, ¿Qué capacidad física utilizaron? ¿A qué deporte pertenece el salto de vallas?. 	Conos Vallas	5’

BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS Y ESPACIOS:

BIBLIOGRAFIA	RECURSOS EDUCATIVOS	ESPACIOS DE
PARA EL DOCENTE		APRENDIZAJE
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Programa Curricular de Educación Secundaria. ✓ Manual de Educación Física y Deportes. ✓ GRAN ENCICLOPEDIA DEL DEPORTE. José María Planells. Barcelona. ✓ Manual de Juegos. ✓ Internet. ✓ Aprendo en casa. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pelota. ✓ Silbato. ✓ Cronometro. ✓ Botellas pintadas. ✓ Materiales de su entorno en casa. ✓ Ficha de autoaprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> -Campo deportivo. -Espacio de su casa. -Grupo WhatsApp
PARA EL ESTUDIANTE		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manual de Educación Física. ✓ Manual de fútbol. ✓ Motricidad escolar (Mavic). ✓ Gimnasia (Lic. Daniel Puelles Méndez).- Educación Física. ✓ Manual de Educación Física. (Helver Villalobos Gutierrez). ✓ Internet. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Internet. ✓ Laptop ✓ Celulares 	

✓ Aprendo en casa.

ENFOQUES TRASNVERSALES.

- Enfoque ambiental
- Búsqueda de la excelencia
- Enfoque intercultural.

NOTA BIOGRÁFICA

Leoncio Masedonio HUAYANAY PULIDO, nació en la ciudad de Huánuco el 12 de setiembre de año 1975 hijo del sr. Juan De Dios Huayanay Y Sra. Dominga Pulido Santiago. Realizó estudios de educación en la Escuela Primaria de Menores Mariano Dámaso Beraun N°32223 Paucarbamba y la secundaria en el colegio nacional Hermilio Valdizán y los estudios superiores lo realizó en el Instituto Superior Pedagógico “Esteban Pavletich” de Huánuco en la carrera profesional de Ciencias de la Educación, la experiencia laboral durante su carrera los hizo en diferentes Instituciones educativas públicas y privadas.

Al Servicio de la Sociedad con una Educación de Calidad

ACTA DE DEFENSA DE TESIS DE MAESTRO

En la Plataforma del Microsoft Teams de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación, siendo las **18:00h**, del día **11 DE MARZO DE 2022** ante los Jurados de Tesis constituido por los siguientes docentes:

Dr. Lester Froilán SALINAS ORDOÑEZ
Dr. Alejandro Máximo LIZANA ZORA
Mg. Teófilo Miguel PINEDA CLAUDIO

Presidente
Secretario
Vocal

Asesora de tesis: Mg. Adela SIPIÓN RENGIFO (Resolución N° 0817-2021-UNHEVAL-FCE/D)

El aspirante al Grado de Maestro en Educación, mención: Investigación y Docencia Superior, Don Leoncio Masedonio HUAYANAY PULIDO.

Procedió al acto de Defensa:

Con la exposición de la Tesis titulada: **PROPUESTA BASADA EN ACTIVIDADES FÍSICAS EN LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN TIEMPOS DE COVID-19 EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CESAR VALLEJO DE AMARILIS – HUÁNUCO.**

Respondiendo las preguntas formuladas por los miembros del Jurado y público asistente.

Concluido el acto de defensa, cada miembro del Jurado procedió a la evaluación del aspirante al Grado de Maestro, teniendo presente los criterios siguientes:

- Presentación personal.
- Exposición: el problema a resolver, hipótesis, objetivos, resultados, conclusiones, los aportes, contribución a la ciencia y/o solución a un problema social y recomendaciones.
- Grado de convicción y sustento bibliográfico utilizados para las respuestas a las interrogantes del Jurado y público asistente.
- Dicción y dominio de escenario.

Así mismo, el Jurado plantea a la tesis **las observaciones** siguientes:

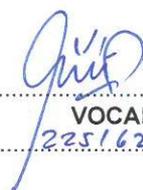
.....
.....

Obteniendo en consecuencia el Maestría la Nota de Dieciséis (16),
Equivalente a Bueno, por lo que se declara Aprobado.
(Aprobado o desaprobado)

Los miembros del Jurado firman el presente **ACTA** en señal de conformidad, en Huánuco, siendo las 19:20 horas de 11 de marzo de 2022.


PRESIDENTE
DNI N° 740349762


SECRETARIO
DNI N° 32407605


VOCAL
DNI N° 22516259

Leyenda:
19 a 20: Excelente
17 a 18: Muy Bueno
14 a 16: Bueno

(RESOLUCIÓN N° 0402-2022-UNHEVAL-FCE/D)



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

UNIDAD DE POSGRADO DE EDUCACIÓN



CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El que suscribe:

Dra. Clorinda Natividad Barrionuevo Torres

HACE CONSTAR:

Que, la tesis titulada: **PROPUESTA BASADA EN ACTIVIDADES FÍSICAS EN LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN TIEMPOS DE COVID - 19 EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CESAR VALLEJO DE AMARILIS - HUÁNUCO**, realizado por el Maestría en Educación, mención: Investigación y Docencia Superior **Leoncio Masedonio HUAYANAY PULIDO**, cuenta con un **índice de similitud del 10%**, verificable en el Reporte de Originalidad del software **Turnitin**. Luego del análisis se concluye que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio; por lo expuesto, la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias, además de presentar un índice de similitud menor al 20% establecido en el Reglamento General de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

Cayhuayna, 21 de febrero de 2022.



DRA. CLORINDA NATIVIDAD BARRIONUEVO TORRES
DIRECTORA
UNIDAD DE POSGRADO - EDUCACIÓN



AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DIGITAL Y DECLARACIÓN JURADA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR UN GRADO ACADÉMICO O TÍTULO PROFESIONAL

1. Autorización de Publicación: (Marque con una "X")

Pregrado		Segunda Especialidad		Posgrado:	Maestría	X	Doctorado	
-----------------	--	-----------------------------	--	------------------	----------	---	-----------	--

Pregrado (tal y como está registrado en **SUNEDU**)

Facultad	
Escuela Profesional	
Carrera Profesional	
Grado que otorga	
Título que otorga	

Segunda especialidad (tal y como está registrado en **SUNEDU**)

Facultad	
Nombre del programa	
Título que Otorga	

Posgrado (tal y como está registrado en **SUNEDU**)

Nombre del Programa de estudio	MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA SUPERIOR
Grado que otorga	MAESTRO EN EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA SUPERIOR

2. Datos del Autor(es): (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos**)

Apellidos y Nombres:	HUAYANAY PULIDO LEONCIO MASEDONIO							
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular:	3662285512
Nro. de Documento:	22530220					Correo Electrónico:	Huayita2020@gmail.com	

Apellidos y Nombres:								
Tipo de Documento:	DNI		Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular:	
Nro. de Documento:						Correo Electrónico:		

Apellidos y Nombres:								
Tipo de Documento:	DNI		Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular:	
Nro. de Documento:						Correo Electrónico:		

3. Datos del Asesor: (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos** según **DNI**, no es necesario indicar el Grado Académico del Asesor)

¿El Trabajo de Investigación cuenta con un Asesor?: (marque con una "X" en el recuadro del costado, según corresponda)								SI	x	NO
Apellidos y Nombres:	SIPION RENGIFO ADELA					ORCID ID:	0000-0001-5265-3503			
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		Nro. de documento:	22511079		

4. Datos del Jurado calificador: (Ingrese solamente los **Apellidos y Nombres** completos según **DNI**, no es necesario indicar el Grado Académico del Jurado)

Presidente:	SALINAS ORDOÑEZ LESTER FROILAN
Secretario:	LIZANA ZORA ALEJANDRO MAXIMO
Vocal:	PINEDA C LAUDIO TEOFILO MIGUEL
Vocal:	
Vocal:	
Accesitario	


5. Declaración Jurada: (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos**)

a) Soy Autor (a) (es) del Trabajo de Investigación Titulado: (Ingrese el título tal y como está registrado en el <i>Acta de Sustentación</i>)
PROPUESTA BASADA EN ACTIVIDADES FÍSICAS EN LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN TIEMPOS DE COVID -19 EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CESAR VALLEJO DE AMARILIS - HUÁNUCO
b) El Trabajo de Investigación fue sustentado para optar el Grado Académico ó Título Profesional de: (tal y como está registrado en <i>SUNEDU</i>)
MAESTRO EN EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA SUPERIOR
c) El Trabajo de investigación no contiene plagio (ninguna frase completa o párrafo del documento corresponde a otro autor sin haber sido citado previamente), ni total ni parcial, para lo cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias.
d) El trabajo de investigación presentado no atenta contra derechos de terceros.
e) El trabajo de investigación no ha sido publicado, ni presentado anteriormente para obtener algún Grado Académico o Título profesional.
f) Los datos presentados en los resultados (tablas, gráficos, textos) no han sido falsificados, ni presentados sin citar la fuente.
g) Los archivos digitales que entrego contienen la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado.
h) Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán (en adelante LA UNIVERSIDAD), cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del Trabajo de Investigación, así como por los derechos de la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y frente a terceros de cualquier daño que pudiera ocasionar a LA UNIVERSIDAD o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causas en la tesis presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación. De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

6. Datos del Documento Digital a Publicar: (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos**)

Ingrese solo el año en el que sustentó su Trabajo de Investigación: (Verifique la Información en el <i>Acta de Sustentación</i>)		2022	
Modalidad de obtención del Grado Académico o Título Profesional: (Marque con X según Ley Universitaria con la que inició sus estudios)	Tesis	<input checked="" type="checkbox"/>	Tesis Formato Artículo
	Trabajo de Investigación	<input type="checkbox"/>	Trabajo de Suficiencia Profesional
	Trabajo Académico	<input type="checkbox"/>	Otros (especifique modalidad)
Palabras Clave: (solo se requieren 3 palabras)	ACTIVIDADES FÍSICAS	VIDA SALUDABLE	ESTILOS DE VIDA
Tipo de Acceso: (Marque con X según corresponda)	Acceso Abierto	<input checked="" type="checkbox"/>	Condición Cerrada (*)
	Con Periodo de Embargo (*)	<input type="checkbox"/>	Fecha de Fin de Embargo:
¿El Trabajo de Investigación, fue realizado en el marco de una Agencia Patrocinadora? (ya sea por financiamientos de proyectos, esquema financiero, beca, subvención u otras; marcar con una "X" en el recuadro del costado según corresponda):			SI <input type="checkbox"/> NO <input checked="" type="checkbox"/>
Información de la Agencia Patrocinadora:			

El trabajo de investigación en digital y físico tienen los mismos registros del presente documento como son: Denominación del programa Académico, Denominación del Grado Académico o Título profesional, Nombres y Apellidos del autor, Asesor y Jurado calificador tal y como figura en el Documento de Identidad, Título completo del Trabajo de Investigación y Modalidad de Obtención del Grado Académico o Título Profesional según la Ley Universitaria con la que se inició los estudios.



7. Autorización de Publicación Digital:

A través de la presente. Autorizo de manera gratuita a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán a publicar la versión electrónica de este Trabajo de Investigación en su Biblioteca Virtual, Portal Web, Repositorio Institucional y Base de Datos académica, por plazo indefinido, consintiendo que con dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente. Se autoriza cambiar el contenido de forma, más no de fondo, para propósitos de estandarización de formatos, como también establecer los metadatos correspondientes.

Firma: 		
Apellidos y Nombres:	HUAYANAY PULIDO LEONCIO MASEDONIO	Huella Digital
DNI:	22530220	
Firma:		
Apellidos y Nombres:		Huella Digital
DNI:		
Firma:		
Apellidos y Nombres:		Huella Digital
DNI:		
Fecha: 27/10/2022		

Nota:

- ✓ No modificar los textos preestablecidos, conservar la estructura del documento.
- ✓ Marque con una X en el recuadro que corresponde.
- ✓ Llenar este formato de forma digital, con tipo de letra **calibri**, **tamaño de fuente 09**, manteniendo la alineación del texto que observa en el modelo, sin errores gramaticales (*recuerde las mayúsculas también se tildan si corresponde*).
- ✓ La información que escriba en este formato debe coincidir con la información registrada en los demás archivos y/o formatos que presente, tales como: DNI, Acta de Sustentación, Trabajo de Investigación (PDF) y Declaración Jurada.
- ✓ Cada uno de los datos requeridos en este formato, es de carácter obligatorio según corresponda.