

**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
EDUCACION FISICA**



=====

**ESTILO DE VIDA Y LOS LOGROS DE APRENDIZAJE EN EL AREA DE  
EDUCACION FISICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA I.E RICARDO  
PALMA SORIANO- APARICIO POMARES – YAROWILCA, 2020**

=====

**LINEA DE INVESTIGACION:  
GESTIÓN ESTRATÉGICA EDUCATIVA**

TESIS PARA OPTAR EL TITULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL  
EN EDUCACION CON MENCIÓN EN EDUCACION FISICA

**TESISTAS:**

- ANAYA DOLORES, JIMMY ROQUE
- ADRIANO VALENTIN, LIZBETH.
- CASTILLO MINAYA, RUBEN EDUARDO

**ASESOR:**

Dr. Lazo Salcedo, Ciro

**HUÁNUCO – PERÚ  
2022**

## **DEDICATORIA**

Gracias al divino creador y a mis padres por su apoyo moral y sabios consejos que hicieron realidad mi objetivo.

Gracias a mis profesores, compañeros y familia, siempre me han animado a continuar con mi proyecto académico

## **AGRADECIMIENTO**

Muchas gracias a Dios por guiarme en mis pasos y brindarme las herramientas necesarias para lograr mis metas de formación profesional, aportando así un granito de arena para mejorar la calidad de la educación y beneficiar a la juventud.

Mi asesor Dr. Ciro Lazo Salcedo, por sus amplios conocimientos en el campo de la investigación científica, que permitieron concretar el presente trabajo.

Los maestros del Programa de Segunda Especialidad de la Facultad Ciencias de la Educación en la Universidad Nacional "Hermilio Valdizan", por haberme brindado sus conocimientos para superarme profesionalmente y así contribuir al desarrollo del país.

A mis colegas del Programa de Segunda Especialidad de la Facultad Ciencias de la Educación en Mención Educación Física de la Universidad Nacional "Hermilio Valdizan", por compartir sus ideas y experiencias.

A la plana educativa de la Institución Educativa JEC "Ricardo Palma Soriano", por haberme brindado las facilidades del caso.

A todas aquellas personas que colaboraron mediante sus valiosas opiniones en el trabajo de investigación.

## RESUMEN

El presente trabajo titulado “ESTILO DE VIDA Y LOS LOGROS DE APRENDIZAJE EN EL AREA DE EDUCACION FISICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA I.E RICARDO PALMA SORIANO- APARICIO POMARES – YAROWILCA, 2020” el propósito fue determinar la relación entre el Estilo de vida y Logros de Aprendizajes en el área de Educacion Fisica. En ese sentido, la investigación se enmarcó dentro del enfoque cuantitativo con alcance correlacional, cuyo diseño fue el No experimental de corte Transversal Correlacional. contando con una población de 215 estudiantes y la muestra por 31 de ellos, En la tesis se utilizó los instrumentos como el Cuestionario N° 01 sobre estilo de Vida y el Cuestionario N°02 de Logros de Aprendizaje a quienes se aplicó el instrumento de investigación denominado cuestionario tipo escala de Lickert, para recoger datos de las ambas variables. a la vez; la validación de los instrumentos por juicio de expertos con resultados de aplicable y el nivel de confiabilidad del instrumento fue excelente Para determinar la confiabilidad se aplicó la prueba de Alfa de Cronbach cuyo valor fue 0.781 para el Estilo de Vida (25 ítems) y el valor fue 0. 697 para Logros de Aprendizaje (15 ítems), en la prueba de hipótesis se trabajó la estadística paramétrica r de Karl Pearson, cuyos resultados fueron ingresados en el programa estadístico SPSS, concluyendo Los resultados nos permitieron concluir que: Existe relación significativa entre Estilo de Vida y los Logros de Aprendizaje en el Área de Educacion Fisica en los estudiantes de la I.E “Ricardo Palma Soriano- Aparicio pomares – Yarowilca, 2020. Como el valor de  $p = 0,009$  es menor a 0,460 (Correlación positiva moderada).

**Palabras claves:** motricidad, actividad fisica, salud, desenvolvimiento, alimentación, aprendizaje.

## ABSTRACT

The present work entitled "LIFESTYLE AND LEARNING ACHIEVEMENTS IN THE AREA OF PHYSICAL EDUCATION IN THE STUDENTS OF THE IE RICARDO PALMA SORIANO- APARICIO POMARES - YAROWILCA, 2020" was developed with the purpose of determining the relationship between the Lifestyle and Learning Achievements in the area of Physical Education. In this sense, the research was framed within the quantitative approach with correlational scope, whose design was the Non-experimental Correlative Cross Section. With a population of 215 students and a sample of 31 of them, the thesis used instruments such as Questionnaire No. 01 on Lifestyle and Questionnaire No. 02 on Learning Achievements to whom the instrument of research called the Lickert scale questionnaire, to collect data for both variables. at once; the validation of the instruments by expert judgment with results of applicable and the level of reliability of the instrument was excellent. To determine the reliability, the Cronbach's Alpha test was applied whose value was 0.781 for the Lifestyle (25 items) and the value was 0. 697 for Learning Achievements (15 items), In the hypothesis test, the parametric statistics of Karl Pearson was worked, whose results were entered into the SPSS statistical program, concluding The results of the research allowed us to conclude that: There is a significant relationship between Lifestyle and Learning Achievements in the Physical Education Area in students of the EI "Ricardo Palma Soriano- Aparicio pomares - Yarowilca, 2020. As the value of  $p = 0.009$  is less than 0.460 (Positive correlation moderate).

**Keywords:** motor skills, physical activity, health, development, nutrition, learning

CARÁTULA	
CONTENIDO INTERIOR	
Dedicatoria	
Agradecimiento	
Resumen	
Traducción del Resumen en idioma extranjero o lengua nativa	
Índice	
Introducción	

## **CAPÍTULO I.**

### **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

1.1 Fundamentación del problema de investigación.....	1
1.2 Formulación del problema de investigación general y específicos.....	5
1.3 Formulación de objetivos generales y específicos.....	6
1.4 Justificación.....	7
1.5 Limitaciones.....	7
1.6 Formulación de hipótesis generales y específicas.....	8
1.7 Variables.....	8
1.8 Definición teórica y operacionalización de variables.....	9

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

2.1 Antecedentes.....	10
2.2 Bases teóricas.....	15
2.3 Bases conceptuales.....	23
2.4 Bases epistemológicas o bases filosóficas o bases antropológicas.....	

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

3.1 Ámbito.....	25
3.2 Población.....	25
3.3 Muestra.....	25
3.4 Nivel y tipo de estudio.....	26
3.5 Diseño de investigación.....	27
3.6 Métodos, Técnicas e instrumentos.....	27
3.7 Validación y confiabilidad del instrumento.....	28
3.8 Procedimiento.....	29
3.9 Tabulación y análisis de datos.....	30
3.10 consideraciones éticas.....	31

**CAPITULO IV.  
RESULTADOS**

4.1 Resultados.....32

**CAPÍTULO V.  
DISCUSIÓN**

5.1 Discusión.....50

**CONCLUSIONES**

**RECOMENDACIONES O SUGERENCIAS**

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS** (APA o Vancouver y otras que pueden ser definidas por la propia Facultad)

**ANEXOS** (Numerados correlativamente: Anexo 01, Anexo 02, Anexo 03, etc.)

- Matriz de consistencia
- Consentimiento informado
- Instrumentos
- Validación del (de los) instrumento (s) por jueces

**NOTA BIOGRÁFICA**

**ACTA DE DEFENSA DE TESIS**

**AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TESIS ELECTRÓNICA**

## INTRODUCCIÓN

Cumpliendo las exigencias formales de la Facultad Ciencias de Educacion de la Universidad, y de la misma manera el Reglamento General de grados y Títulos, presentamos a consideración al Programa de Segunda especialidad de la Facultad Ciencias de la educacion, la investigación denominada: **ESTILO DE VIDA Y LOS LOGROS DE APRENDIZAJE EN EL AREA DE EDUCACION FISICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA I.E RICARDO PALMA SORIANO- APARICIO POMARES – YAROWILCA, 2020.**

Los estilos de vida son cruciales para mantenerse y lograr los aprendizajes en el área de educacion fisica, porque esta es la que permite al estudiante el desenvolvimiento, así como los objetivos. Los logros de aprendizajes deciden si el estudiante está llegando en el perfil de egreso, y de la misma manera en diferentes contextos y es por ello que buscan actuar acertadamente.

Los investigadores quisieron averiguar cómo influye los estilos de vida en los logros de aprendizaje para que logren el perfil de egreso CNEB sin tener intenciones que exigir mayores contraprestaciones y que pueda repercutir en mayores beneficios para los estudiantes. Asimismo, se busca que la los estilos de vida permitan que los estudiantes presentan un adecuado desempeño académico, personal y social, posteriormente que crezcan profesionalmente.

El estilo de vida plantea la necesidad de mejorar los logros de aprendizaje teniendo como meta primordial el progreso del estudiante, así como el

progreso de todos los miembros del grupo motivando a los estudiantes a hacer un esfuerzo máximo en el aprendizaje. Y a la misma manera llevar un estilo de vida saludable.

La presente investigación está centrada en la influencia en el estilo de vida y los logros de aprendizaje en el área de educación física de la Institución Educativa de educación secundaria JEC, “Ricardo Palma Soriano” Los resultados de la investigación permitirá al docente reconocer qué aspectos son los que ellos consideran más relevantes para conseguir un mejor desempeño laboral y así se optimice su trabajo.

En atención a lo expresado, se hizo necesario realizar un estudio cuyo objetivo fundamental es analizar la importancia del estilo de vida y los logros de aprendizaje en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma soriano -Aparicio Pomares-Yarowilca – 2020.

La investigación se realizó en el marco de una investigación de carácter descriptivo correlacional. La investigación se estructura en dos aspectos. la primera está referida a los aspectos teóricos, comprendiendo los capítulos I, II y III; y la segunda, los aspectos prácticos: con los capítulos IV, V

Aspectos teóricos:

El capítulo I se desarrolla la descripción del problema de investigación, fundamentación del problema de investigación, justificación, importancia o propósito, limitaciones, formulación del problema de investigación general y

específicos, formulación de objetivos generales y específicos, formulación de hipótesis generales y específicas, variables, operacionalización de variables, definición de términos operacionales.

El capítulo II se manifiesta el marco teórico, antecedentes, bases teóricas, bases conceptuales.

El capítulo III se presenta la metodología, ámbito, población, muestra, nivel y tipo de estudio, diseño de investigación, técnicas e instrumentos, validación y confiabilidad del instrumento, procedimiento, tabulación.

aspectos prácticos:

El capítulo IV describe los resultados, análisis descriptivo, análisis inferencial y contrastación de hipótesis.

El capítulo V denominada la discusión de resultados.

luego, se presentan las conclusiones, recomendaciones o sugerencias, referencias bibliográficas, anexos, para futuras investigaciones.

Finalmente, mediante la aplicación de la prueba de las hipótesis, se comprobó que existe relación significativa entre el estilo de vida y los logros de aprendizaje en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano – Aparicio Pomares – Yarowilca 2020, con  $r = 0,460$  y  $p = 0,009$

# CAPITULO I

## PROBLEMA DE INVESTIGACION

### 1.1 FUNDAMENTACION DEL PROBLEMA DE INVESTIGACION

Actualmente es importante el estudio del estilo de vida de los estudiantes y de esta forma se determinará los logros de aprendizajes en el área de educación física. Haciendo un análisis de las dimensiones en los logros de aprendizajes en el área de educación física en los estudiantes.

Sabes que los estilos de vida juegan un papel de suma importancia en el desarrollo de los estudiantes.

Los estilos de vida son un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan los adolescentes, que a veces son saludables y otras veces no son saludables para la salud. Estos aspectos predisponen a los adolescentes a obtener bajas calificaciones durante el año en curso, lo que conlleva que el rendimiento académico va ser muy deficiente.

Según OMS considera a los estilos de vida como las decisiones que adoptan los adolescentes día a día sobre cómo actuar y relacionarse con el entorno físico y social, ya que estos están influyendo directamente en su estado de salud; los estilos de vida que considera son: La alimentación, actividad física, consumo de alcohol, tabaco, uso del tiempo libre y sueño.

En los últimos años los estilos de vida han cobrado mayor importancia a nivel mundial debido a los efectos que causan en la salud. Tomando como

referencia a la pandemia COVID-19 que estamos atravesando, y por consecuencia está ocasionando muchas pérdidas humanas, hasta la fecha se han reportado millones de pérdidas humanas a nivel mundial, como miles de pérdidas a nivel nacional, siendo estos adquiridos principalmente en la etapa de la adolescencia. Según la OMS, la adolescencia es el tránsito de la niñez a la vida adulta, siendo un periodo de cambios en lo fisiológico, cognitivo y psicosocial, que de alguna manera son influenciados por cambios hormonales y sociales

Los estilos de vida que llevan hoy los estudiantes en muchos casos son buenos y malos; el no alimentarse bien afecta a su rendimiento académico debido a que se sienten débiles para estudiar; además en algunas ocasiones se encuentran recargados de trabajo por tal motivo se sienten estresados y esto no les permite realizar actividades físicas; la mayoría de jóvenes casi nunca salen desayunando de sus hogares porque se les hace tarde o se quedan dormidos(as), dedican su tiempo libre a las redes sociales más que a estudiar. Asimismo, les afecta los problemas familiares y son ocasionados por los limitados recursos económicos y de la misma manera la falta de orientación paternal y familiar. Estos estilos de vida están relacionados de una manera con el rendimiento académico escolar.

Las consecuencias de la vida que se ha ido evolucionando en el pasado, presente y futuro en las familias siendo una actividad de mucha vital importancia que ayuda en el organismo de las personas, como en el nivel

físico, psíquico son muchas, y es ese aspecto en el que se ha de intervenir, debe intentarse mantener el máximo de tiempo posible la autonomía física y mental, conservar la salud, las condiciones físicas y psíquicas. Ante estas circunstancias son necesario obtener hábitos de conducta adecuados y una manera de convivir que se relacione con la salud, entre estos están los hábitos alimentarios tanto en calidad y cantidad, realizar actividades como actividades físicas y recreativas, tratando de mejorar la calidad de vida saludable.

El rendimiento para el logro de los aprendizajes resulta un elemento clave para alcanzar una sociedad en la que sean los méritos de cada persona los que guíen el éxito profesional contribuyendo a un mayor crecimiento económico y desarrollo social; además los factores que condicionan el rendimiento académico están directamente relacionados con la influencia de los estilos de vida, como medio para caracterizar de forma más precisa la influencia del contexto familiar.

De la misma manera que por motivos de la pandemia del COVID-19, solo unos pocos estudiantes tienen interés en realizar las actividades físicas; otros evidencian desinterés o desagrado o consideran dicho curso como poco significativo, ya que participan con desgano en las actividades o no participan cuando el docente propone estrategias de trabajo práctico, aduciendo múltiples problemas. Los estudiantes cumplen con lo suficiente para aprobar, no valoran el curso. No le dan valor a su preparación física y al

desarrollo de sus capacidades motrices, muchas veces por desconocimiento, la falta de materiales didácticos de Educación Física, además la ubicación de los estudiantes en distintos lugares, ocasiona que haya muchas interrupciones para el logro de los aprendizajes.

Los estudiantes de la institución educativa están comprendidos entre las edades de 11 a 16 años, las cuales pertenecen a la zona rural algunos estudiantes provienen de familias bien constituidas, otros de familias disfuncionales y así con una multicausalidad que pueden afectar el rendimiento académico. Los estilos de vida se establecen desde la infancia y van cambiando según intereses, necesidades personales y grupales, actividades laborales y según los cambios que ocurren en cada etapa del desarrollo. Asimismo, necesitan un estado amplio y óptimo de un estilo de vida saludable, para la correcta formación académica, sin embargo, esta condición no suele cumplirse, dado a una combinación de factores como falta de tiempo, falta de apoyo social y las obligaciones formativas creando una inestabilidad psicológica.

En el mundo, los aprendizajes de la educación física adquieren una creciente importancia, reconociéndose los beneficios de su práctica y avanzando en propuestas para una mejor implementación de las mismas en diversos contextos escolares. A través de la práctica físico-deportiva, los estudiantes incrementan su potencial físico, fortalecen su salud y desarrollan habilidades, conocimientos y valores que les serán útiles en el presente y en

su futuro como ciudadanos. Por estas apreciaciones, se debe de tomar en consideración que algunos sistemas escolares están interesados en mejorar la enseñanza y aprendizaje de la educación física.

Esta ausencia de llevar un estilo de vida ocasionando el desconocimiento de las competencias de los logros de aprendizaje de Educación Física, lo cual no solo redundo negativamente en su rendimiento escolar, sino también en su desarrollo integral. Este estudio nace con el propósito de contribuir de manera significativa a que los docentes utilicemos como herramienta, a fin de garantizar la inclusión de los estudiantes en las actividades físicas y, por ende, contribuir a su desarrollo integral.

Los estudiantes de la Institución Educativa "Ricardo Palma Soriano" no son ajenos a esta realidad, dado además que la Institución está bajo la modalidad de Jornada Escolar Completa (JEC); cuyo objetivo es mejorar la calidad educativa de los estudiantes, que de igual manera están inmersos a los contagios del COVID-19, que si no pueden llevar un estilo de vida saludable traerán por consecuencia este virus fatal. pero a su vez viene siendo afectada por diversos factores socioeconómicos, la alimentación, falta de actividades físicas, entre otros, De esta manera el motivo a investigar es que si los estudiantes están llevando un estilo de vida saludable y la misma vez si están llegando en el logro de los aprendizajes del área de educación física. De esta manera es necesario ver que los estudiantes tienen dificultad en las competencias del área. Por lo tanto, de acuerdo a los resultados de

los estudiantes se aplicará estrategias y técnicas en la enseñanza. Y por consecuencia ayudar a llevar un estilo de vida saludable. Y fortalecer sus mecanismos de defensa para contra atacar al virus que muchas personas están expuestas y a la vez no contagiar en su entorno.

## **1.2 FORMULACIÓN DE PROBLEMA DE INVESTIGACION GENERAL Y ESPECIFICOS**

### **1.2.1 PROBLEMA GENERAL**

¿Qué relación existe entre el estilo de vida y los logros de aprendizaje en el área de educación física en los estudiantes de la I.E Ricardo Palma Soriano- Apareció Pomares – Yarowilca, 2020?

### **1.2.2 PROBLEMAS ESPECÍFICOS**

- ¿Qué relación existe entre el estilo de vida en la dimensión de se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad en el área de educación física en los estudiantes de la I.E Ricardo Palma Soriano- Aparicio Pomares – Yarowilca, 2020?
- ¿Qué relación existe entre el estilo de vida en la dimensión de asume una vida saludable en el área de educación física en los estudiantes de la I.E Ricardo Palma Soriano- Aparicio Pomares – Yarowilca, 2020?
- ¿Qué relación existe entre el estilo de vida en la dimensión de interactúa a través de sus habilidades socio motrices en el área de educación física en los estudiantes de la I.E Ricardo Palma Soriano- Aparicio Pomares – Yarowilca, 2020?

## **1.3 FORMULACION DE OBJETIVO GENERAL Y ESPECIFICOS**

### **1.3.1 OBJETIVO GENERAL**

Determinar la relación hay entre el estilo de vida y los logros de aprendizaje en el área de educación física en los estudiantes de la I.E Ricardo Palma Soriano- Apareció Pomares – Yarowilca, 2020.

### **1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar la relación entre el estilo de vida en la dimensión de se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad en el área de educación física en los estudiantes de la I.E Ricardo Palma Soriano- Aparicio Pomares – Yarowilca, 2020.
- Establecer la relación entre el estilo de vida en la dimensión de asume una vida saludable en el área de educación física en los estudiantes de la I.E Ricardo Palma Soriano- Aparicio Pomares – Yarowilca, 2020.
- Determinar la relación entre el estilo de vida en la dimensión de interactúa a través de sus habilidades socio motrices en el área de educación física en los estudiantes de la I.E Ricardo Palma Soriano- Aparicio Pomares – Yarowilca, 2020.

### **1.4 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA**

El estudio se justifica, por lo siguiente.

- Por ser de carácter legal, por cuanto el reglamento de grado y títulos de la Facultad de la Ciencia de la Educación del Programa de la Segunda Especialidad exige la sustentación de un trabajo de investigación en acto público.
- Por su contribución a la educación por cuanto nuestra investigación trata del estilo de vida y los logros de aprendizaje.

- Por su pertinencia, por cuanto la presente investigación está relacionada con los logros de aprendizajes del área de educación física.
- Por su originalidad, por cuanto es una investigación que surge observando la realidad educativa de la I.E “Ricardo Palma Soriano” – Aparicio Pomares – Yarowilca.

## **1.5 LIMITACIÓN**

Una de las mayores limitaciones para llevar a cabo esta investigación ha sido la carencia de material bibliográfica físico en nuestro medio de trabajo, así como la falta de instrumentos estandarizados para detectar el estilo de vida en los logros de aprendizaje del área de educación física. Muy pocas investigaciones sobre el tema en los ámbitos de las zonas rurales de nuestra región, lo que imposibilita de alguna manera saber la magnitud real de este problema socioeducativo y los datos hallados solo serán válidos para el lugar donde se llevó la investigación.

## **1.6 FORMULACION DE HIPOTESIS GENERAL Y ESPECIFICOS**

### **1.6.1 Hipótesis General**

Existe relación significativa entre el estilo de vida y los logros de aprendizaje en el área de educación física en los estudiantes de la I.E Ricardo Palma Soriano- Apareció Pomares – Yarowilca, 2020.

### **1.6.2 Hipótesis Específicas**

- Existe relación significativa entre el estilo de vida en la dimensión de se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad en el área de educación física en los estudiantes de la I.E Ricardo Palma Soriano- Aparicio Pomares – Yarowilca, 2020.

- Existe relación significativa entre el estilo de vida en la dimensión de asume una vida saludable en el área de educación física en los estudiantes de la I.E Ricardo Palma Soriano- Aparicio Pomares – Yarowilca, 2020.
- Existe relación significativa entre el estilo de vida en la dimensión de interactúa a través de sus habilidades socio motrices en el área de educación física en los estudiantes de la I.E Ricardo Palma Soriano- Aparicio Pomares – Yarowilca, 2020.

## **1.7 Variables**

### **1.7.1 Variable 01**

ESTILO DE VIDA

### **1.7.2 Variable 02**

LOGROS DE APRENDIZAJE DEL AREA DE EDUCACION FISICA

Variables	Dimensiones	Indicadores
V. 1 Estilo De Vida	Condición Actividad Física Y Deporte (últimos 30 días)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizas ejercicios, prácticas algún deporte, caminas, trotas, manejas bicicleta, nadas, bailas, o haces aeróbicos, por un tiempo mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana.</li> <li>2. Terminas el día con vitalidad y sin cansancio luego de realizar tus ejercicios.</li> <li>3. Mantienes tu peso corporal normal.</li> <li>4. Realizas ejercicios que te ayuden en el funcionamiento cardiaco (spinning, cardiobox o aeróbicos).</li> <li>5. Realizas ejercicios que te ayuden a estar tranquilo (taichi, kun fu, yoga, danza, meditación, relajación auto dirigida).</li> </ol>
	Recreación Y Manejo Del Tiempo Libre (últimos 30 días)	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria.</li> <li>7. Compartes con tu familia y/o amigos el tiempo libre.</li> <li>8. En tu tiempo libre: lees, miras tv, paseas, escuchas música.</li> <li>9. Destinas parte de tu tiempo libre para actividades académicas, culturales o laborales</li> <li>10. Organizas adecuadamente tus horarios para tus ejercicios para no perjudicar con otras actividades diarias.</li> </ol>
	Descanso: (últimos 30 días)	<ol style="list-style-type: none"> <li>11. Duermes al menos 8 horas diarias</li> <li>12. Tienes difícil para dormir</li> <li>13. Tomas pastillas para dormir</li> <li>14. Despiertas en las mañanas con la sensación de una noche mal dormida.</li> <li>15. Realizar ejercicios en el día luego duermes para recuperar energía.</li> </ol>
	Hábitos Alimenticios (últimos 30 días)	<ol style="list-style-type: none"> <li>16. Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día</li> <li>17. Destinas un horario para consumir las comidas principales (desayuno, almuerzo y cena.)</li> <li>18. Consumes helados, dulces pasteles más de 2 veces a la semana</li> <li>19. Evitas consumir grasas (Mantequilla, queso, carnes grasosas, mayonesas, monada, mortadela, jamón, salchicha, tocino):</li> <li>20. Tienes tiempo para comer y masticar bien tus alimentos</li> </ol>
	Autocuidado Y Cuidado Médico (ultimo 30 días)	<ol style="list-style-type: none"> <li>21. Asiste con tus padres al médico a realizarte análisis de tu cuerpo</li> <li>22. Cuando te expones al sol, usas protector solar.</li> <li>23. Consumes alguna sustancia psicoactivos</li> <li>24. Acudes a la farmacia en casos que tengas dolores musculares, de cabeza o estados gripales.</li> <li>25. Cuando realizas tus ejercicios llevas medicamentos de primeros auxilios.</li> </ol>
	Se Desenvuelve De Manera	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa de acuerdo con sus posibilidades y limitaciones.</li> </ol>

V. 2 Estándares de aprendizaje en el área de educación física	Autónoma A Través De Su Motricidad	<p>2. Analiza el control y ejecución de sus habilidades motrices específicas para mejorarlas durante la práctica de diferentes actividades físicas.</p> <p>3. Crea prácticas corporales-expresivas para la producción de secuencias coreográficas individuales relacionadas con historias, mitos, leyendas, cuentos autóctonos, etc.</p> <p>4. Crea con sus pares secuencias rítmicas, musicales, lúdicas y deportivas a partir de aquellas propias de su región, de otras regiones y de otras partes del mundo, como medio de comunicación de ideas y emociones.</p>
	Asume Una Vida Saludable	<p>5. Explica con fundamento la importancia de mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) teniendo en cuenta su estado nutricional, su gasto calórico diario, sus prácticas alimentarias y las actividades físicas que practica.</p> <p>6. Explica los efectos negativos que produce el abuso de la actividad física, así como el uso de sustancias utilizadas para evitar el cansancio e incrementar el rendimiento físico, y evita su consumo.</p> <p>7. Incorpora prácticas saludables (actividades en la naturaleza, actividades recreativas, deportivas, etc.) evitando el sedentarismo y el uso excesivo de las tecnologías, y elaborando en equipo un plan de actividades para la promoción de la salud.</p> <p>8. Participa en actividades físicas de diferente intensidad de acuerdo con sus intereses personales, desarrollando sus capacidades condicionales y ejecutando de manera autónoma actividades de activación y relajación.</p> <p>9. Participa en actividades de promoción de los hábitos de higiene personal y del ambiente en su comunidad.</p>
	Interactúa A Través De Sus Habilidades Sociomotrices	<p>10. Trabaja en equipo mostrando actitudes de respeto basadas en la integración de sus compañeros.</p> <p>11. Comparte con sus pares de distinto género e incluye a pares con desarrollos diferentes.</p> <p>12. Asume su responsabilidad durante todo el proceso al practicar diferentes actividades físicas.</p> <p>13. Participa activamente con su comunidad en juegos deportivos, tradicionales o populares en la naturaleza.</p> <p>14. Evita todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión.</p> <p>15. Distribuye roles y funciones a los integrantes del equipo de acuerdo con sus fortalezas y características personales de cada uno para mejorar la estrategia de juego y dar soluciones a situaciones problemáticas.</p>

## CAPITULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 ANTECEDENTES

##### 2.1.1 NIVEL INTERNACIONAL

- Véliz, T. (2017) Barcelona. Realizó la siguiente investigación titulada **“Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala”**. Llegando a la siguiente conclusión:

Los estilos de vida se delinear por la aplicación de los esquemas y la estructura que han ido organizando sus prácticas en el plantel de la Universidad. Así se crea el espacio donde se encuentran los estilos de vida ya que en él se ha generado la transferencia: transposiciones sistemáticas impuestas por las condiciones particulares de su práctica.

- Álvarez, G. & Andaluz, V. (2015) Guayaquil. realizó la siguiente investigación titulada **“estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la Universidad de Guayaquil 2014 – 2015”**

Llegando a la siguiente conclusión:

Los estudiantes de segundo y tercer año, son el grupo que representa el menor porcentaje frente al manejo de sus 110 problemas ante situaciones estresantes, de manera que expresan sentimientos de enojo, que representando el mayor porcentaje por lo tanto estas actitudes y comportamientos, crean también relaciones conflictivas; relacionadas con la sobre carga académica, evidenciándose la alteración del patrón sueño y descanso.

- Acuña, C. & Cortes, S. (2012). Costa Rica. Realizó la siguiente investigación titulada “**promoción de estilos de vida saludable área de salud de esparza**”. Llegando a la siguiente conclusión:

Los gobiernos nacionales, regionales y locales han de trabajar con todos los agentes sociales para favorecer que la gente reduzca su sedentarismo y sea más activa. A su vez, es responsabilidad de cada persona volver a revisar y evaluar sus prioridades, para conseguir llevar un estilo de vida que incluya más actividades físicas al día.

### 2.1.2 NIVEL NACIONAL

- Palomares, R. (2014) realizó la siguiente investigación titulada “**estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud**”. Llegando a la siguiente conclusión:

Según la correlación de Spearman se encontró una asociación negativa entre los Estilos de Vida Saludables y Grasa visceral, Estilos de Vida Saludable e IMC, y Estilos de Vida Saludable y Circunferencia de cintura.

- Uriarte, V. (2018). Realizó la siguiente investigación titulada “**estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud de la universidad norbert Wiener**” Llegando a la siguiente conclusión:

En la dimensión alimentación, se evidenció que existe una preponderancia en el estilo de vida saludable, seguido de no saludable.

- Ramos, G. (2017). Realizó la siguiente investigación titulada **estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares**

**adolescentes de la institución educativa técnico industrial San Miguel Achaya – 2017.** Llegando a las siguientes conclusiones:

Los estilos de vida que presentan los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Técnico Industrial “San Miguel” de Achaya, son en un 60% saludable y solo 40% poco saludable; sin embargo, las dimensiones en la mayoría se presenta estilos de vida poco saludables. Los estilos de vida evaluados en la presente investigación no influyen significativamente sobre el estado nutricional actual de los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Técnico Industrial “San Miguel” de Achaya.

- Cjuno, E. (2017). Realizó la siguiente investigación titulada **Fomento de Actividades Físico Deportivas y la Formación de Estilos de Vida Saludable en los Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco sede Espinar.** Llegando a las siguientes conclusiones:

Finalmente, el 29% de estudiantes universitarios realizan alguna actividad físico deportivas para conservar su salud física, el 25% de estudiantes para mejorar su autoestima y el 21% de estudiantes para evitar o reducir el estrés; lo que permite reafirmar, que el fomento de las actividades físico deportivas influye significativamente en el mejoramiento de estilos de vida de los estudiantes universitarios.

### **2.1.3 NIVEL LOCAL**

- Albino, E. (2018). Realizó la siguiente investigación titulada “**estilos de vida y uso del tiempo libre de los estudiantes de enfermería de la universidad de Huánuco 2017**”. Llegando a las siguientes conclusiones:  
En cuanto a los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería en estudio, se encontró que el 54,5% tuvieron estilos de vida saludables y el 45,5% restante presentaron estilos de vida no saludables.  
En relación al uso de tiempo libre en los estudiantes de Enfermería en estudio, se halló que el 57,5% realizaron actividades saludables y el 42,5% restante practicaron actividades no saludables en su tiempo libre.
- Arana, V. (2017). Realizó la siguiente investigación titulada “**determinantes asociados a los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la institución educativa nuestra señora de las mercedes-Huánuco 2017**”. Llegando a las siguientes conclusiones:  
También al comparar la relación que existe entre los determinantes económicos y los estilos de vida, fueron significativos estadísticamente (P 0,005). Al examinar la relación que existe entre los determinantes sociales y los estilos de vida, fueron significativos estadísticamente (P 0,009).
- Reynaga, M. (2017). Realizó la siguiente investigación titulada “**estilos de vida que practican los estudiantes de la escuela académico profesional de ingeniería industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán Huánuco, 2016**”. Llegando a las siguientes conclusiones:  
Se identificó a la mala alimentación como un hábito que forman parte del estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de

Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco 2016.

Se determinó los estilos de vida que practican los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán es poco saludable.

- Chaupis, M. (2018) Realizó la siguiente investigación titulada. **“valoración anatómica y pruebas físicas para el aprendizaje de la educación física en los estudiantes del sexto grado de educación primaria de la institución educativa n° 33130 Leoncio Prado Moras - Huánuco, 2017”**. Llegando a las siguientes conclusiones:

Se ha logrado determinar la influencia de la valoración anatómica y pruebas físicas en la mejora del adecuado aprendizaje de la Educación Física de los niños del sexto grado sección “A” de la Institución Educativa N° 33130 “Leoncio Prado” Moras, donde el 91.0% de los niños han logrado expresar y comunicar a través de su cuerpo: ideas, emociones y sentimientos con gestos, posturas, tono muscular, habilidades motoras y deportivas.

Se ha aplicado la valoración anatómica y pruebas físicas para mejorar el aprendizaje de la Educación Física en los niños del sexto grado sección “A” de la Institución Educativa N° 33130 “Leoncio Prado” Moras, a través de 10 sesiones desarrolladas en los alumnos del grupo experimental.

## **2.2 BASES TEÓRICAS**

### **2.2.1. Definición de estilos de vida**

El organismo mundial de la salud nos indica que el estilo de vida en lo general está basado en la forma en que las personas tienen la costumbre de alimentarse y se menciona en lo siguiente.

*La OMS, citado por Sakraida, indica que el estilo de vida es un modo general de vivir basado en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones de conductas individuales determinados por factores socioculturales y características personales. (Ramirez A, Hofman H.A condicionamiento físico y estilos de vida saludable.)*

Para tener una vida salud es necesario seguir una secuencia adecuada de patrones que favorecen la forma de alimentación y me menciona en lo siguiente:

*Según Bandura, el estilo de vida saludable es el conjunto de patrones conductuales o hábitos que guardan una estrecha relación con la salud en un sentido amplio, es decir, con todo aquello que provee el bienestar y desarrollo del individuo a nivel bio-psico-social. (Lopez P. La salud y la actividad física en el marco de la Sociedad Moderna Murcia)*

### **2.2.2. Estilo de vida no saludable**

El estilo de vida no saludable nos indica que muchas veces no se cumple el patrón de una secuencia adecuada de alimentación para tener una salud adecuada y se menciona en lo siguiente:

*Según Aristizabal, Blanco, Sanchez son las conductas humanas que tienen influencia sobre la salud y el bienestar, existe una serie de repertorios de conducta no saludables que se encuentra entre los factores de riesgo más importantes de los*

*principales problemas de salud.* (Lerna S, Salazar T, Varela A, Tamayo C y Botero P. Comportamiento y salud de los jóvenes: satisfacción con el estilo de vida.)

#### **2.2.4. Estilos de vida saludable**

Los estilos de vida saludable están relacionado a las diferentes conductas y costumbres que el individuo conlleva por lo que fue aprendiendo a lo largo de su vida persona.

#### **2.2.5. Dimensiones de los estilos de vida**

##### **2.2.5.1. Recreación y manejo del tiempo libre**

Se refiere a las diferentes actividades que la persona realiza para poder satisfacer sus gustos e interés y poder complacerse y desarrollar las diferentes actividades físicas.

*El tiempo de ocio ha sido reconocido en la última década como un factor importante para el desarrollo y bienestar de los jóvenes, puesto que en el aumentan las probabilidades de la inclusión social, de participar en la comunidad, de hacer deporte, recrearse y tener programas culturales, que a la vez disminuye las posibilidades de implicarse en otros problemas como la delincuencia y el consumo de drogas.* (OMS. En: Corromoto A, Machado D, Morales G, Garcia M, Arteaga V)

##### **2.2.5.1.2. Autocuidado y cuidado medico**

Para tener una salud integral es necesario tener que cuidarse mucho para evitar las diferentes enfermedades que se puede adquirir, para ello es necesario tener auto cuidarse mucho y se menciona en lo siguiente:

*Hace referencia a aquellos cuidados que se proporciona la persona para tener una mejor calidad de vida, autocuidado individual, o los que son brindados en grupo, familia, o comunidad, autocuidado colectivo El autocuidado está determinado por aspectos propios de la persona y aspectos externos que no dependen de ella; estos determinantes se relacionan con los factores protectores para la salud, tanto como con los factores de riesgo, que generan, según el caso, prácticas favorables o riesgo para la salud. ( OMS. En: Corromoto A, Machado D, Morales G, Garcia M, Arteaga V. Op,cit,p.71)*

#### **2.2.5.1.3. Hábitos alimenticios**

Es necesario tener un hábito adecuado de alimentación. Para eso necesario tener que alimentarse una comida balanceada en frutas, verduras, tubérculos entre otros. En esta dimensión se consideran los aspectos relacionados con la selección e ingestión de los alimentos.

#### **2.2.5.1.4. Beneficios de la actividad física en los jóvenes**

Cuando se realiza una actividad física se adquiere muchos beneficios para nuestro cuerpo y se menciona los siguiente:

La realización de una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes a:

- Aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos);

- Mantener un peso corporal saludable.

La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.

#### **2.2.5.1.5. Formas de realizar actividad física**

Para tener un cuerpo saludable es necesario practicar muchas actividades físicas donde se pueda quemar mucha grasa entre las actividades tenemos: caminando, paseando, subiendo y bajando escaleras, desplazándose en bicicleta, patinando.

También cuando realizamos educación física escolar practicando juegos y deportes como fútbol, vóley, natación y básquet.

#### **2.2.6. LOGROS DE APRENDIZAJE EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

El termino de logro de aprendizaje se encuentran en la mayoría de los autores con la denominación de rendimiento académico y que nos muestra el resultado obtenido de los estudiantes en una determinada área. Tal como dice en lo siguiente:

*...generalmente las diferencias de concepto sólo se explican por cuestiones semánticas, ya que generalmente, en los textos, la vida escolar y la experiencia docente, son utilizados como sinónimos: (Navarro, 2003)*

En los últimos tiempos el término de logro de aprendizaje está relacionado con el resultado de las notas que logra el estudiante en determinada área. Y se puede contemplar en lo siguiente:

*El rendimiento académico es una medida de la capacidad de respuesta del individuo, que expresa, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como resultado de un proceso de instrucción o formación. Es la capacidad de respuesta que tiene un individuo a estímulos objetivos y propósitos educativos previamente establecidos. (Clark, p, 18).*

Para esto manejaremos el concepto de logros de aprendizaje expresado en el diseño curricular nacional 2017, es donde nos muestra con mayor detalle las diferentes capacidades que vamos a calificar a los estudiantes durante el año escolar y los retos a cumplir son:

- Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad
- Asumen una vida saludable
- Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices

#### **2.2.6.1. DIMENSIONES DE LA VARIABLE**

### **2.2.6.2. SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD**

El estudiante para que puede realizar las diferentes actividades tiene que familiarizarse con el entorno donde está esto le ayudara a lograr su identidad y su propia autoestima y la ejecución de sus ejercicios y se menciona en lo siguiente:

*El estudiante comprende y toma conciencia de sí mismo en interacción con el espacio y las personas de su entorno, lo que contribuye a construir su identidad y autoestima. Interioriza y organiza sus movimientos eficazmente según sus posibilidades, en la práctica de actividades físicas como el juego, el deporte y aquellas que se desarrollan en la vida cotidiana. Asimismo, es capaz de expresar y comunicar a través de su cuerpo: ideas, emociones y sentimientos con gestos, posturas, tono muscular, entre otros. (DCN 2017. P. 48).*

Para que se pueda desenvolverse en los diferentes ejercicios es necesario conocer tu cuerpo para que pueda realizar las diferentes flexiones

**Comprende su cuerpo:** Es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.

**Se expresa corporalmente:** Usa el lenguaje corporal para comunicar emociones, sentimientos y pensamientos. Implica utilizar el tono, los gestos, mímicas, posturas y movimientos para

expresarse, desarrollando la creatividad al usar todos los recursos que ofrece el cuerpo y el movimiento

### **2.2.6.3. ASUMEN UNA VIDA SALUDABLE**

El estudiante tiene la capacidad de reflexionar sobre su bienestar persona esto tiene que ver el estado de ánimo para que pueda realizar las diferentes actividades físicas y su alimentación también juega un papel importante y se menciona en lo siguiente:

*El estudiante tiene conciencia reflexiva sobre su bienestar, por lo que incorpora prácticas autónomas que conllevan a una mejora de su calidad de vida. Esto supone que comprende la relación entre vida saludable y bienestar, así como practica actividad física para la salud, posturas corporales adecuadas, alimentación saludable e higiene personal y del ambiente, según sus recursos y entorno sociocultural y ambiental, promoviendo la prevención de enfermedades. (DCN 2017. P. 53).*

Las diferentes actividades que realiza comprenden muchos factores para que pueda desenvolver de manera autónoma sin tener ningún percance entre ellos tenemos:

**Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud:** es comprender los procesos vinculados con la alimentación, la postura, la higiene corporal y la práctica de actividad física y cómo estos influyen en el estado de bienestar integral (físico, psicológico y emocional).

**Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida:** es asumir una actitud crítica sobre la importancia de hábitos saludables y sus beneficios

vinculados con la mejora de la calidad de vida. Esto supone la planificación de rutinas, dietas o planes que pongan en práctica sus conocimientos sobre alimentación, higiene corporal, posturas y actividad física para la salud según sus propias necesidades, recursos y entorno

#### **2.2.6.4. INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES**

Para que pueda tener mayor flexibilidad con las diferentes actividades físicas es necesario contar con una gran capacidad de solución para buscar una estrategia para lograr el objetivo trazado. Esto tiene que ver con el trabajo cooperativo con todo el integrante del equipo y se menciona en lo siguiente:

*en la práctica de diferentes actividades físicas (juegos, deportes, actividades predeportivas, etc.). Implica poner en juego los recursos personales para una apropiada interacción social, inclusión y convivencia, insertándose adecuadamente en el grupo y resolviendo conflictos de manera asertiva, empática y pertinente a cada situación. De igual manera, aplica estrategias y tácticas para el logro de un objetivo común en la práctica de diferentes actividades físicas, mostrando una actitud proactiva en la organización de eventos lúdicos y deportivos. (DCN 2017. P. 56).*

Para lograr los objetivos trazado es necesario el trabajo equipo respetando las reglas y normas establecida para tener un juego más limpio y se menciona en lo siguiente:

**Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices:** supone interactuar de manera asertiva con los demás en la práctica lúdica y deportiva experimentando el placer y disfrute que ella representa.

Por otro lado, desarrolla habilidades como el respeto a las normas de juego, liderazgo, tolerancia, actitud proactiva, la resolución de conflictos interpersonales, la pertenencia positiva a un grupo, entre otras.

**Crea y aplica estrategias y tácticas de juego:** supone emplear los recursos personales y las potencialidades de cada miembro del equipo para el logro de un objetivo común, desarrollando y aplicando reglas y soluciones tácticas de juego en actividades físicas de colaboración, cooperación y oposición.

### 2.3 BASES CONCEPTUALES O DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

**Estilo de vida:** estilo de vida es un modo general de vivir basado en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones de conductas individuales determinados por factores socioculturales y características personales. (Ramírez A, Hoffman H.A condicionamiento físico y estilos de vida saludable.)

**Logro de aprendizaje:** El rendimiento académico es una medida de la capacidad de respuesta del individuo, que expresa, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como resultado de un proceso de instrucción o formación (Clark, p, 18)

**Motivación:**

Conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona. (diccionario enciclopédico (2002). Ediciones Larousse, S.A. de C. V. México)

**Desempeño docente:** define los dominios que caracterizan una buena docencia y que son exigibles en la Educación Básica Regular de nuestro país. Constituyen un acuerdo técnico y social entre el Estado, los docentes y la sociedad en torno a las competencias que se espera dominen; en las etapas de su carrera profesional, con el propósito de lograr el aprendizaje de todos los estudiantes. (MINEDU, 2012, p, 17)

**Descanso:**

Causa de alivio en la fatiga y en las dificultades físicas o morales.

(diccionario enciclopédico (2002). Ediciones Larousse, S.A. de C. V. México).

**Deporte:** Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas. Ejercicio físico o también actividades deportivas sujeto a unas normas o reglas que se realizan colectiva o individualmente, y que acostumbran a tener un carácter competitivo. (López de Viñaspre, Pablo. & Colaboradores 2003).

## CAPITULO III METODOLÓGICO

### 3.1 AMBITO

La presente investigación se realizó en la Institución Educativa “RICARDO PALMA SORIANO” del 2020, en el Distrito de Aparicio Pomares, Provincia de Yarowilca, Departamento de Huánuco.

### 3.2 POBLACION

La población del presente proyecto de investigación son todos los estudiantes matriculados de nivel secundaria en la I.E “Ricardo Palma Soriano” del año lectivo 2020.

Cuadro N° 1

DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN EN ESTUDIANTES DE LA I.E  
“RICARDO PALMA SORIANO” 2020

GRADO - SECCION	ESTUDIANTES														TOTAL
	1°			2°			3°			4°			5°		
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	
	16	14	17	18	19	17	13	16	15	13	16	12	17	14	
TOTAL	47			52			44			41			31		215

Fuente: Nomina de matrícula oficial 2020

### 3.3 Muestra

En este sentido la muestra se determinará a través del muestreo no probabilístico intencionado, trabajaremos con los estudiantes del 5to

año de estudios, debido a que ellos están próximos a egresar, cuya formación profesional fueron recibiendo en base a un currículo nacional.

Del presente trabajo de investigación es una muestra poblacional, es decir se toma a los todos los estudiantes del 5° año de la I.E “Ricardo Palma Soriano durante el año lectivo 2020.

### Cuadro N° 2

#### DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA EN LOS ESTUDIANTES DEL 5° AÑO DE LA I.E “RICARDO PALMA SORIANO” 2020

ESTUDIANTES MATRICULADOS EN EL 5° AÑO DEL 2020					
	A		B		TOTAL
	H	M	H	M	
	9	8	11	3	
TOTAL	17		14		31

Fuente: Nomina de matrícula oficial 2020

### 3.4 NIVEL Y TIPO DE ESTUDIO.

**3.4.1 NIVEL DE INVESTIGACIÓN.** El nivel del trabajo de investigación es correlacional, ya que se determinó la relación que existe entre la variable 1 (estilo de vida) y la variable 2 (logro de aprendizaje). (Sampieri, 1998, p. 51)

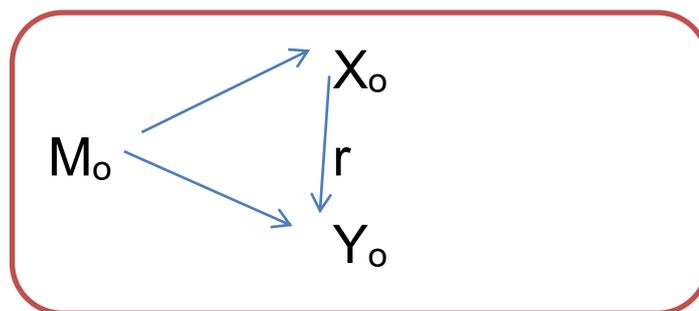
**3.4.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN.** Se considero la finalidad de la investigación, ésta fue una investigación básica porque esta orientada a la búsqueda de nuevos conocimientos en el campo de

investigación. La finalidad radica en formular nuevas teorías o modificar las existentes, en incrementar los conocimientos científicos o filosóficos, pero sin contrastarlos con ningún aspecto práctico. (Sampieri, 1998, p. 55)

### 3.5 DISEÑO Y ESQUEMA DE INVESTIGACIÓN

**3.5.1 DISEÑO.** El diseño de la investigación de trabajo es descriptivo correlacional con su variante transaccional.

**3.5.2 ESQUEMA.** El esquema del presente trabajo se gráfica de la siguiente manera:



**DONDE:**

$X_o$  = Variable 1 (Estilo De Vida)

$Y_o$  = Variable 2 (Logros De Aprendizaje).

$r$  = Relación.

$M_o$  = Muestra.

### 3.6 METODOS, TECNICAS E INSTRUMENTO

#### 3.6.1 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Las técnicas e instrumentos que se utilizaron durante el trabajo de campo con la finalidad de recoger datos relacionados con el presente proyecto, se detallan a continuación:

<b>VARIBLE</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>	<b>APLICACIÓN/USO</b>
V 01	Encuesta	Cuestionario	Estudiantes
V 02	Encuesta	Cuestionario	Estudiantes

### **3.6.2 TÉCNICAS DE RECOJO PROCESAMIENTO Y PRESENTACIÓN DE DATOS**

**3.6.2.1 TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO DE DATOS.** Los datos recogidos del trabajo de investigación en el campo fueron procesados utilizando métodos y técnicas de Estadística Descriptiva, especialmente cuadros estadísticos utilizando las frecuencias absolutas (fi) y los porcentuales (%).

**3.6.2.2 TÉCNICAS DE PRESENTACIÓN DE DATOS.** Los datos procesados fueron presentados a través de gráficos barras y circulares.

### **3.7 VALIDACION Y CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTO**

#### **3.7.1 Validación de los instrumentos.**

La validez del instrumento de estilo de vida y logros de aprendizaje determinados, se sometió a una evaluación, proporcionándoles a reconocidos profesionales con grado de maestría y doctorado de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional "Hermilio Valdizan", el instrumento a aplicarse, con la respectiva hoja de

evaluación de juicio de expertos y la matriz de consistencia. Ellos determinaron la adecuación muestral de los ítems de los instrumentos, emitiendo su respectiva calificación, empleándose para ello la V de Aiken con puntuaciones entre 0 y 4, alcanzando niveles de aceptable confiabilidad para dicho instrumento.

El instrumento cuenta con 40 reactivos, a los cuales se les responde utilizando una escala Likert de cinco opciones de respuesta las cuales corresponden a nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre.

**3.7.2 Confiabilidad de los instrumentos.** La confiabilidad se determinó con los instrumentos aplicados y se utilizó el coeficiente Alpha de Cronbach, así mismo, se analizó el nivel de contribución de cada ítem

### **3.8 PROCEDIMIENTO**

Se aplicó el instrumento cuestionario a los estudiantes de la I.E “Ricardo Palma Soriano”, tomando como tiempo promedio de 30 minutos, para la cual se tomó consentimiento y aceptación de los docentes y alumnos para la aplicación de los cuestionarios en dicha institución.

Los datos recogidos durante el trabajo de campo fueron procesados,

utilizando el método y técnica estadística descriptiva, especialmente cuadros estadísticos utilizando la las frecuencias absolutas (fi) y los porcentuales (%).

Las técnicas que se utilizaron son las encuestas para recoger las informaciones necesarias de los estudiantes de la institución educativa “Ricardo Palma Soriano” para el análisis correspondiente.

### **3.9 TABULACION Y ANALISIS DE DATOS ESTADISTICOS**

**3.9.1 TABULACION:** Se recolecto los datos de la investigación luego se procedió al análisis estadístico descriptivo respectivo, los datos que se tabularon se presentaran en figuras de distribución de frecuencias, los datos se tabularon en el software estadísticos SPSS v. 21, En el instrumento se recogió la información necesaria de los estudiantes frente al estilo de vida y los logros de aprendizaje en el área de educación física en la institución educativa “Ricardo Palma Soriano”, para la cual consistió en una serie de preguntas referidos a ambas variables de la investigación, se calificó de la siguiente manera, la variable 01 (nada, a veces, pocas veces, casi siempre y siempre) la variable 02 (nada, a veces, pocas veces, casi siempre y siempre).

#### **3.9.2 ANÁLISIS DE DATOS:**

Para el análisis de los datos obtenidos se empleó:

a) El análisis de datos se realizó revisando la consistencia de la información.

b) Distribución de frecuencias (tabla y figuras estadísticas)

c) La discusión de los resultados se realizó mediante la confrontación de los mismos con las conclusiones de las tesis citadas en los “trabajos previos” y con los planteamientos de “temas relacionados”

d) Las conclusiones fueron formuladas por los objetivos planteados y por los resultados obtenidos.

### **3.10 CONSIDERACIONES ETICAS**

La presente investigación tuvo consideración de los principios de confidencialidad y consentimiento informado en la administración de los instrumentos de recojo de datos, del mismo modo en el tratamiento de la información. De la misma manera se respetará las fuentes bibliográficas citando a los autores según las normas establecidas.

Asimismo, la información recogida de los encuestados será de carácter anónimo respetando su derecho de privacidad y no se atentará con la ecología, las costumbres, la ética, y moral de los participantes.

## CAPITULO IV.

### 4.1 RESULTADOS

#### Descripción de las variables y dimensiones

Tabla 1

Evaluación de la condición actividad física y deporte en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano- 2020.

NIVEL	fi	%
Bajo	0	0.0
Regular	0	0.0
Bueno	5	16.1
Muy bueno	26	83.9
Total	31	100

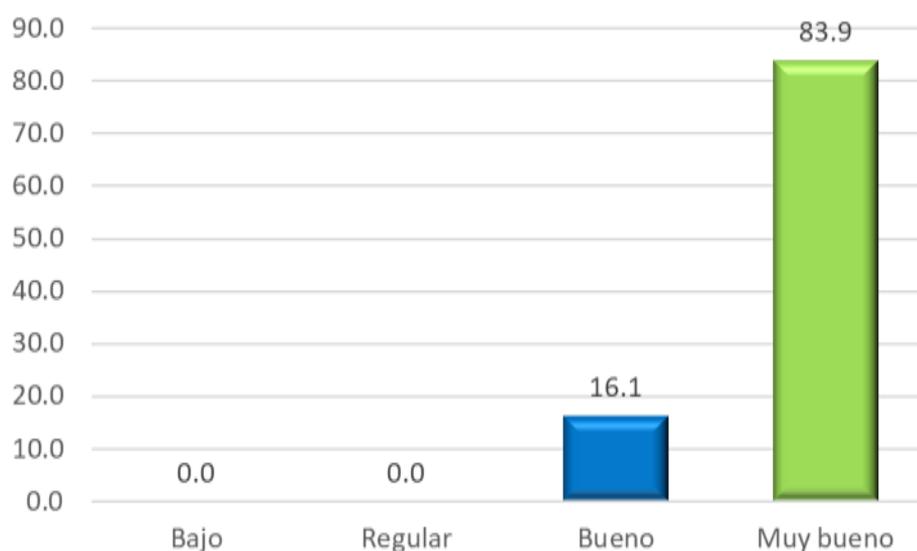


Figura 1. Evaluación de la condición actividad física y deporte en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano- 2020.

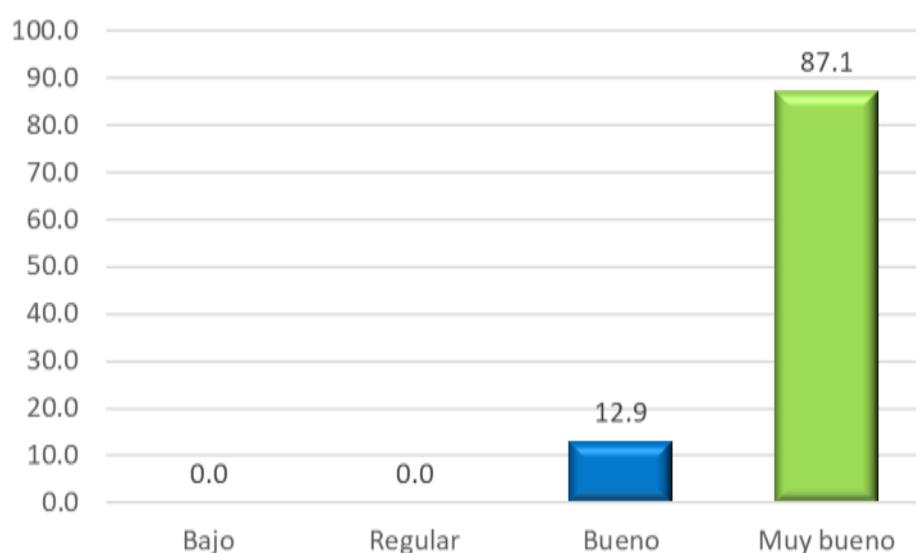
En la tabla 1 y figura 1 se tiene los resultados de la evaluación sobre la condición actividad física y deporte en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano- en el año 2020. Donde se tiene que el

16,1% se encuentra en la condición de bueno y 83,9 % en muy bueno.

Tabla 2

Evaluación de recreación y manejo del tiempo libre en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano- 2020.

NIVEL	fi	%
Bajo	0	0.0
Regular	0	0.0
Bueno	4	12.9
Muy bueno	27	87.1
Total	31	100



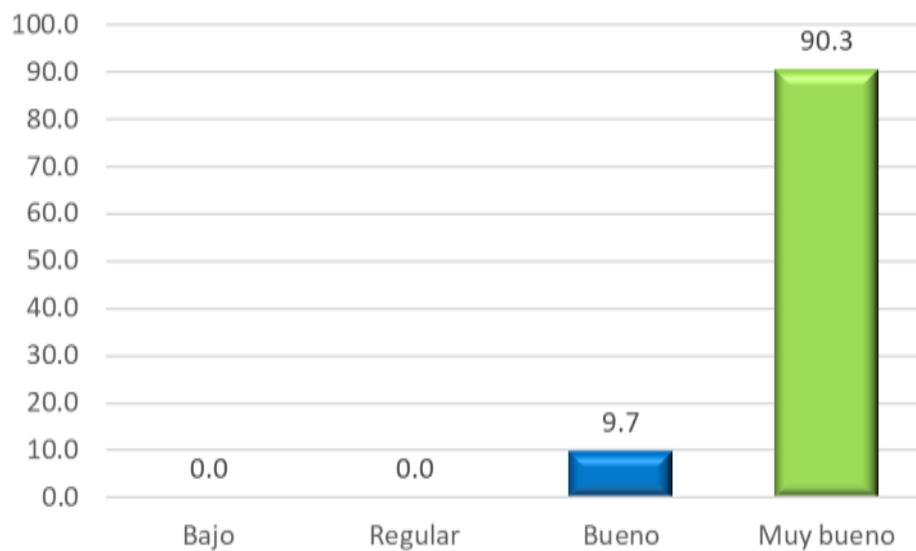
*Figura 2.* Evaluación de recreación y manejo del tiempo libre en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano- 2020.

En la tabla 2 y figura 2 se tiene los resultados de la evaluación sobre recreación y manejo del tiempo libre en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano- en el año 2020. Donde se tiene que el 12,9 % se encuentra en la condición de bueno y 87,1 % en muy bueno.

Tabla 3

Evaluación del descanso en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano- 2020.

NIVEL	fi	%
Bajo	0	0.0
Regular	0	0.0
Bueno	3	9.7
Muy bueno	28	90.3
Total	31	100



*Figura 3.* Evaluación del descanso en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano- 2020

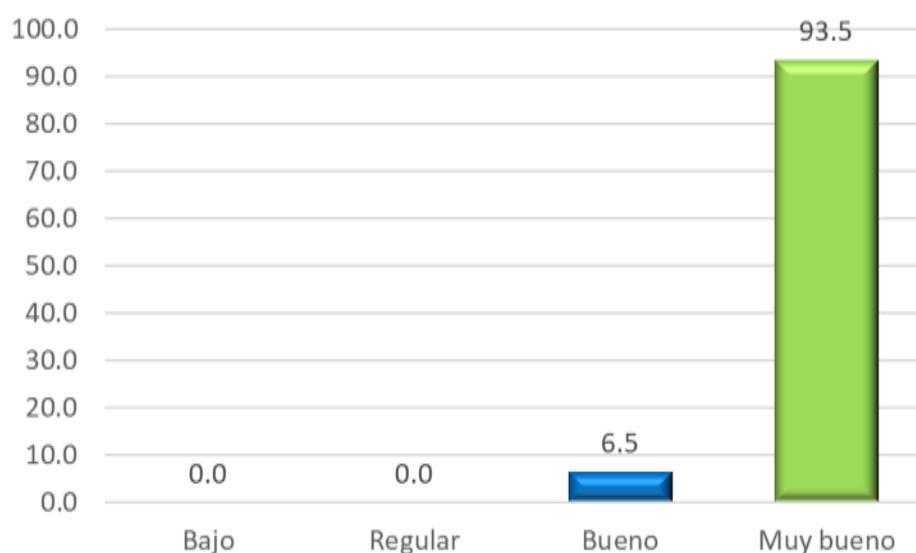
En la tabla 3 y figura 3 se tiene los resultados de descanso en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano- en el año 2020. Donde

se tiene que el 9,7 % se encuentra en la condición de bueno y 90,3 % en muy bueno.

Tabla 4

Evaluación de hábitos de alimentos en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano- 2020.

NIVEL	fi	%
Bajo	0	0.0
Regular	0	0.0
Bueno	2	6.5
Muy bueno	29	93.5
Total	31	100



*Figura 4.* Evaluación de hábitos de alimentos en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano- 2020.

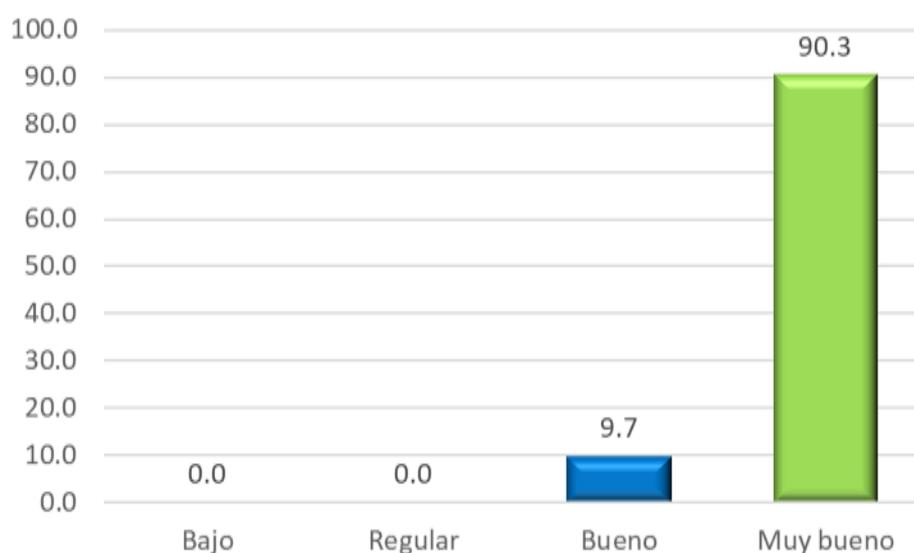
En la tabla 4 y figura 4 se tiene los resultados de hábitos de alimentos en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano- en el

año 2020. Donde se tiene que el 6,5 % se encuentra en la condición de bueno y 93,5 % en muy bueno.

Tabla 5

Evaluación de autocuidado y cuidado médico en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano- 2020.

NIVEL	fi	%
Bajo	0	0.0
Regular	0	0.0
Bueno	3	9.7
Muy bueno	28	90.3
Total	31	100



*Figura 5.* Evaluación de autocuidado y cuidado médico en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano- 2020.

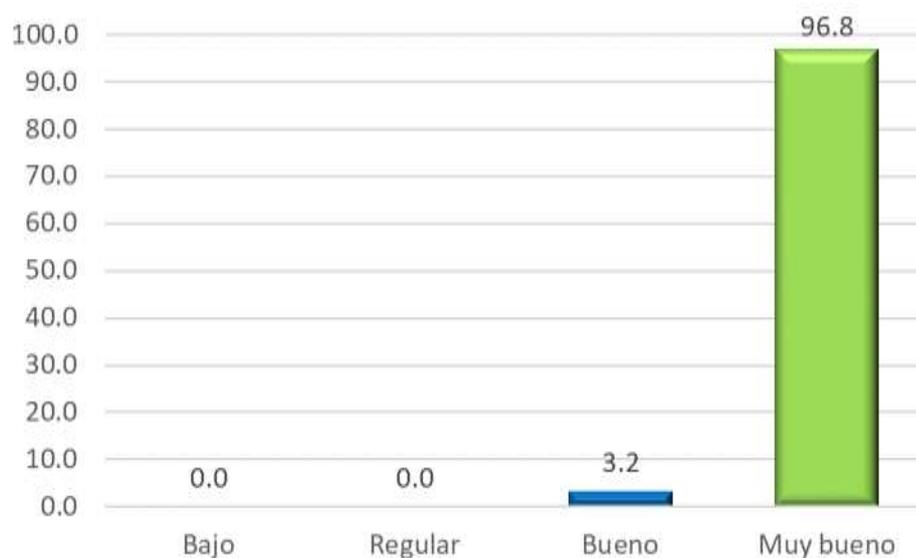
En la tabla 5 y figura 5 se tiene los resultados de autocuidado y cuidado médico en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano-

en el año 2020. Donde se tiene que el 9,7 % se encuentra en la condición de bueno y 90,3 % en muy bueno.

Tabla 6

Evaluación de estilo de vida en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano- 2020.

NIVEL	fi	%
Bajo	0	0.0
Regular	0	0.0
Bueno	1	3.2
Muy bueno	30	96.8
Total	31	100



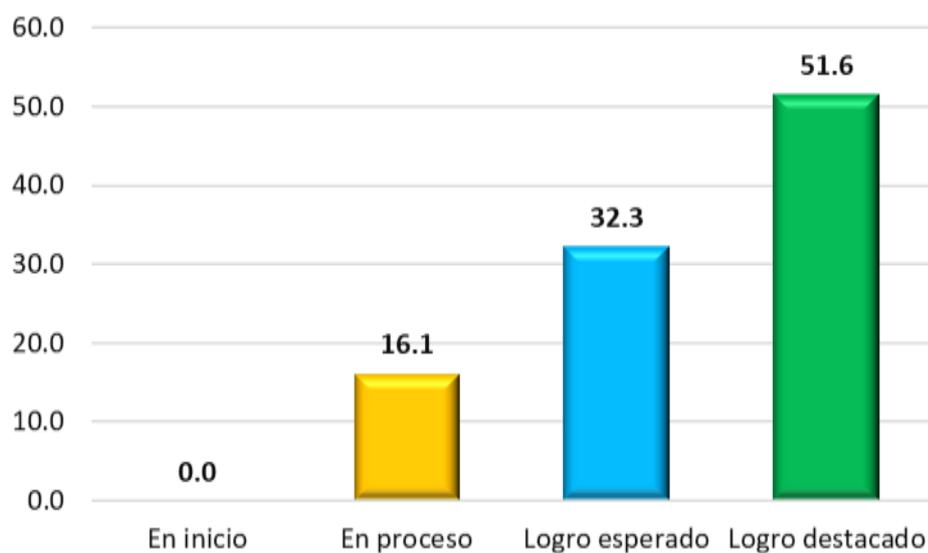
*Figura 6.* Evaluación de estilo de vida en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano- 2020.

En la tabla 6 y figura 6 se tiene los resultados de estilo de vida en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano- en el año 2020. Donde se tiene que el 3,2 % se encuentra en la condición de bueno y 96,8 % en muy bueno.

Tabla 7

Evaluación de la dimensión: se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano – Aparicio Pomares – Yarowilca 2020.

NIVEL	fi	%
En inicio	0	0.0
En proceso	5	16.1
Logro esperado	10	32.3
Logro destacado	16	51.6
Total	31	100



*Figura 7.* Evaluación de la dimensión: se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano – Aparicio Pomares – Yarowilca 2020.

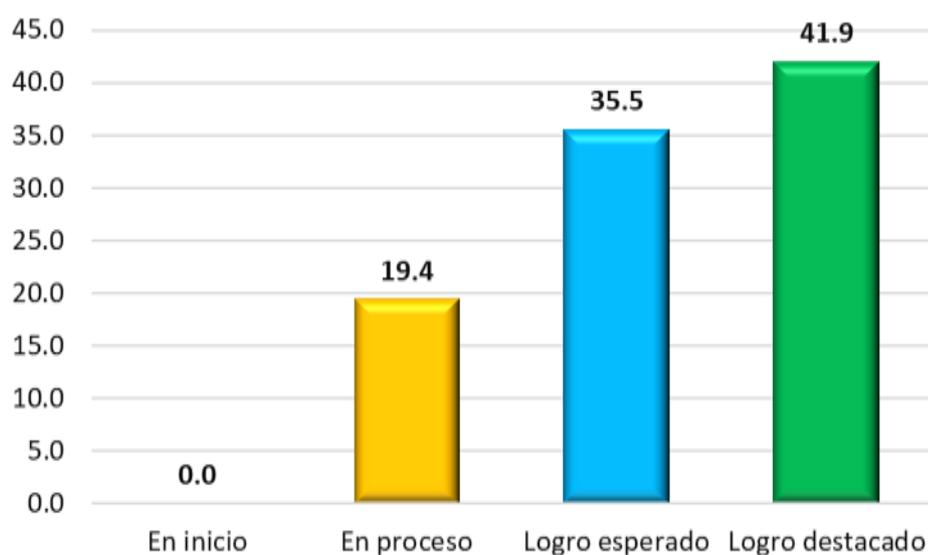
En la tabla 7 y figura 7 se tiene los resultados de la evaluación de la dimensión: se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano. Donde se tiene que el 16,1 % se

encuentra el nivel En proceso, 32,2 % en logro esperado y 51,6 % en logro destacado.

Tabla 8

Evaluación de la dimensión: asume una vida saludable en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano – Aparicio Pomares – Yarowilca 2020.

NIVEL	fi	%
En inicio	0	0.0
En proceso	6	19.4
Logro esperado	12	38.7
Logro destacado	13	41.9
Total	31	100



*Figura 8.* Evaluación de la dimensión: asume una vida saludable en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano – Aparicio Pomares – Yarowilca 2020.

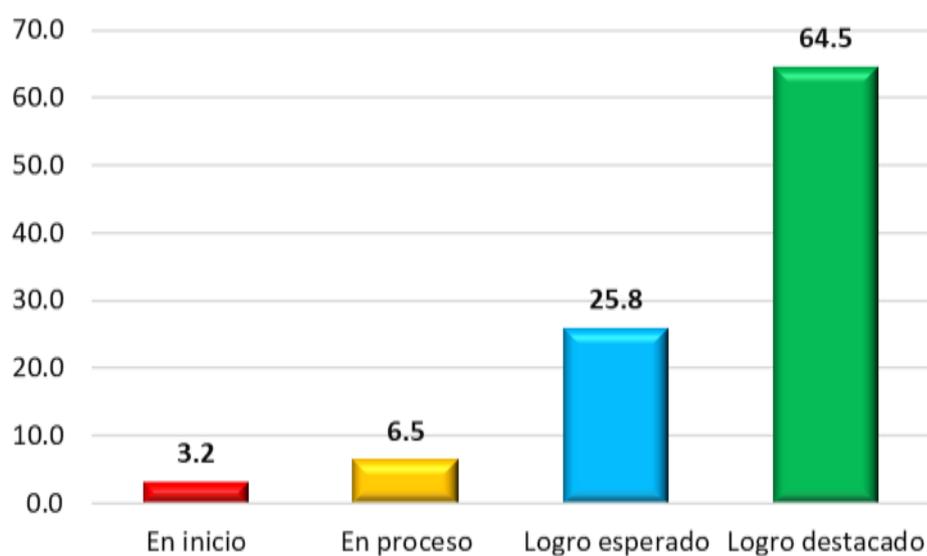
En la tabla 8 y figura 8 se tiene los resultados de la evaluación de la dimensión: asume una vida saludable en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano. Donde se tiene

que el 19,4 % se encuentra el nivel En proceso, 38,7 % en logro esperado y 41,9 % en logro destacado.

Tabla 9

Evaluación de la dimensión: interactúa a través de sus habilidades socio motrices en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano – Aparicio Pomares – Yarowilca 2020.

NIVEL	fi	%
En inicio	1	3.2
En proceso	2	6.5
Logro esperado	8	25.8
Logro destacado	20	64.5
Total	31	100



*Figura 9.* Evaluación de la dimensión: interactúa a través de sus habilidades socio motrices en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano – Aparicio Pomares – Yarowilca 2020

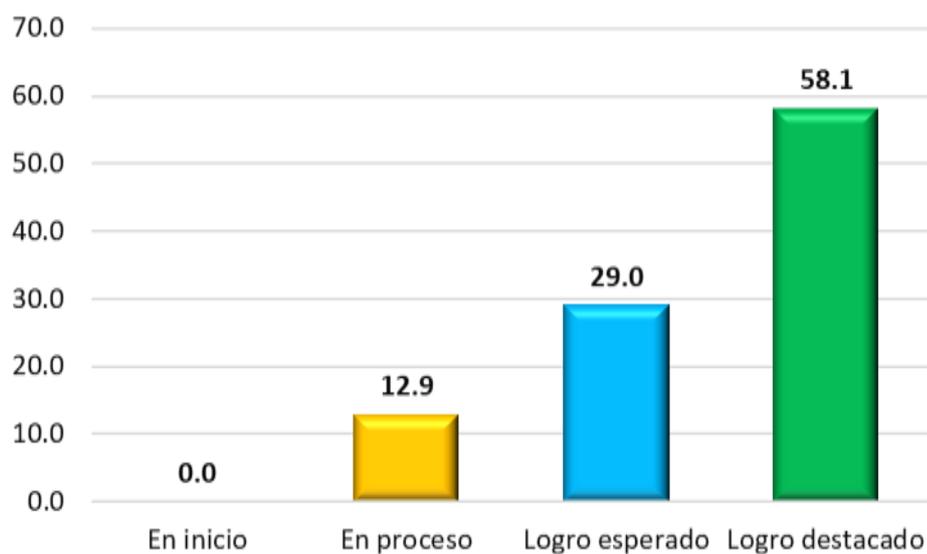
En la tabla 9 y figura 9 se tiene los resultados de la evaluación de la dimensión: interactúa a través de sus habilidades socio motrices en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano. Donde se tiene que el 3,2 % se ubican en el nivel En

inicio, 6,5 % en el nivel En proceso, 25,8 % en logro esperado y 64,5 % en logro destacado.

Tabla 10

Evaluación de logros de aprendizaje en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano – Aparicio Pomares – Yarowilca 2020.

NIVEL	fi	%
En inicio	0	0.0
En proceso	4	12.9
Logro esperado	9	29.0
Logro destacado	18	58.1
Total	31	100



*Figura 10.* Evaluación de logros de aprendizaje en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano – Aparicio Pomares – Yarowilca 2020.

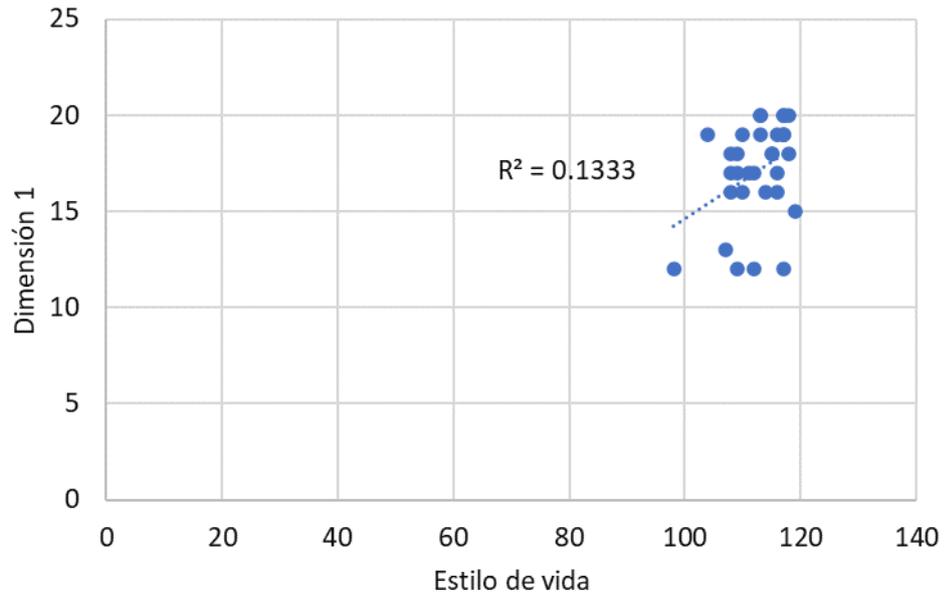
En la tabla 10 y figura 10 se tiene los resultados de la evaluación de logros de aprendizaje en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano. Donde se tiene que el

0,0 % se ubican en el nivel En inicio, 12,9 % en el nivel En proceso, 29,0 % en Logro esperado y 58,1 % en logro destacado.

Se determinó los niveles de relación entre la variable estilo de vida con la variable logro de aprendizaje y sus dimensiones. Se tomó como referencia la siguiente tabla para evaluar el grado de correlación entre las variables, siendo  $r$  el coeficiente de correlación de Pearson.

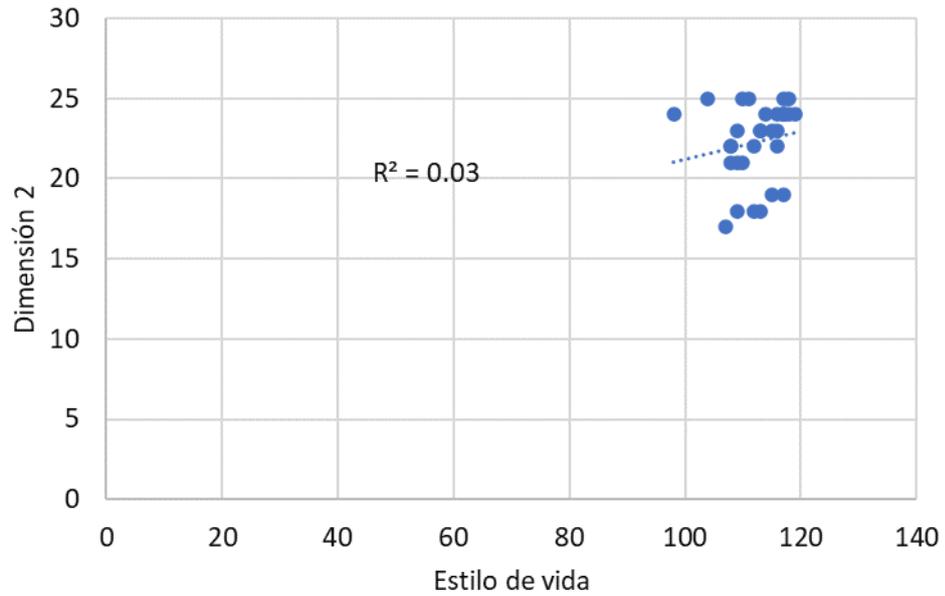
Coeficiente de correlación de Karl Pearson

Valor	Significado
1	Correlación grande y perfecta + o -
0,9 a 0,99	Correlación muy alta + o -
0,7 a 0,89	Correlación alta + o -
0,4 a 0,69	Correlación moderada + o -
0,2 a 0,39	Correlación baja + o -
0,01 a 0,19	Correlación muy baja + o -



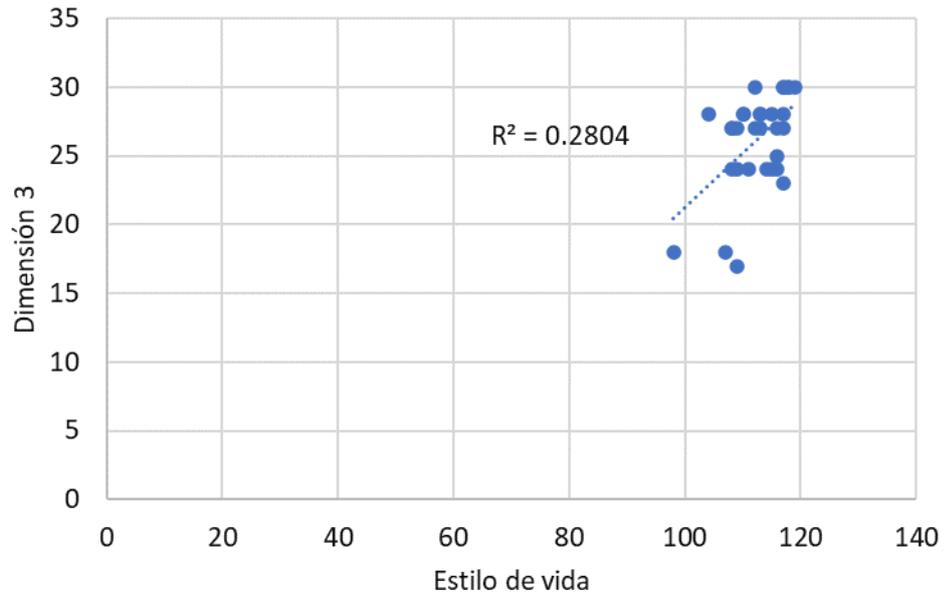
*Figura 11.* Relación entre estilo de vida con la dimensión: se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano – Aparicio Pomares – Yarowilca 2020

En la figura 11 se observa la relación entre estilo de vida con la dimensión: se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad en el área de educación física en los estudiantes, donde se tiene  $r = 0.365$  que corresponde a una correlación baja.



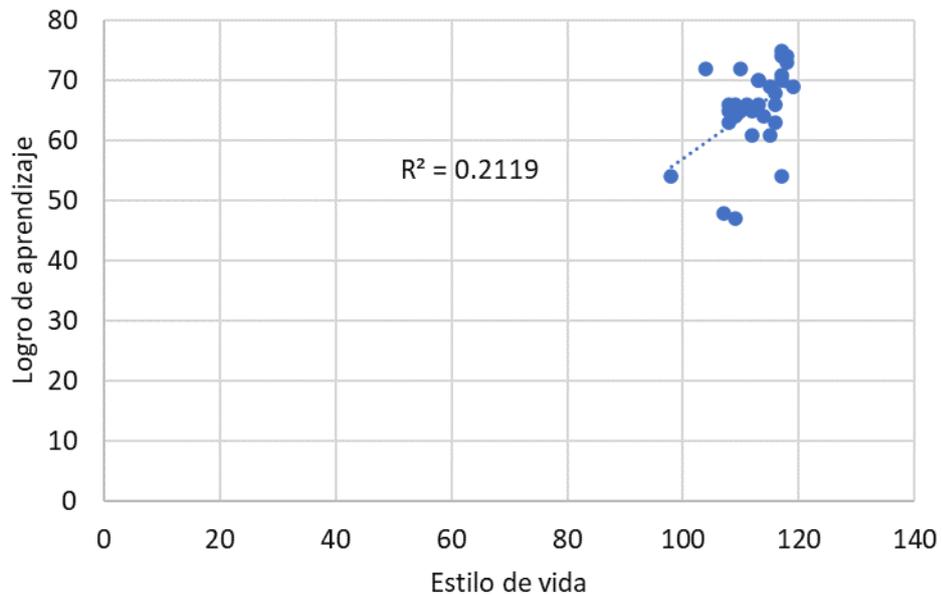
*Figura 12.* Relación entre estilo de vida con la dimensión: asume una vida saludable en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano – Aparicio Pomares – Yarowilca 2020

En la figura 12 se observa la relación entre estilo de vida con la dimensión: asume una vida saludable en el área de educación física en los estudiantes, donde se tiene  $r = 0.173$  que corresponde a una correlación muy baja positiva.



*Figura 13.* Relación entre estilo de vida con la dimensión: interactúa a través de sus habilidades socio motrices en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano – Aparicio Pomares – Yarowilca 2020.

En la figura 13 se observa la relación entre estilo de vida con la dimensión: interactúa a través de sus habilidades socio motrices en el área de educación física en los estudiantes, donde se tiene  $r = 0,5295$  que corresponde a una correlación moderada positiva.



*Figura 14.* Relación entre estilo de vida con logro de aprendizaje en el área de educación física en estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano – Aparicio Pomares – Yarowilca 2020.

En la figura 14 se observa la relación entre estilo de vida con el logro de aprendizaje en el área de educación física en estudiantes, donde se tiene  $r = 0,460$  que corresponde a una correlación moderada positiva.

#### 4.2 Análisis inferencial

Para realizar la contrastación de hipótesis se determinó la correlación de Pearson y se toma el criterio del valor de  $p$  (significancia bilateral) para rechazar o aceptar la hipótesis nula.

Criterio de p: Si el valor de p es menor o igual a 0,05 se rechaza la hipótesis nula.

### Hipótesis general

Ho: No existe relación significativa entre el estilo de vida y los logros de aprendizaje en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano – Aparicio Pomares – Yarowilca 2020.

Ha: Existe relación significativa entre el estilo de vida y los logros de aprendizaje en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano – Aparicio Pomares – Yarowilca 2020.

### Correlaciones

		Logro de aprendizaje
Estilo de vida	Correlación de Pearson	,460
	Sig. (bilateral)	,009
	N	31

Se tiene como resultado el valor de  $r = 0,460$  lo que indica una correlación moderada con  $p = 0,009$  menor a 0,05 por lo que se rechaza la hipótesis nula, y podemos afirmar que Existe relación significativa entre el estilo de vida y los logros de aprendizaje en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano – Aparicio Pomares – Yarowilca 2020

### Hipótesis específica 1

Ho: No existe relación significativa entre el estilo de vida en la dimensión: se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano – Aparicio Pomares – Yarowilca 2020.

Ha: Existe relación significativa entre el estilo de vida en la dimensión: se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano – Aparicio Pomares – Yarowilca 2020.

### Correlaciones

		Se desenvuelve de manera autónoma
Estilo de vida	Correlación de Pearson	,365
	Sig. (bilateral)	,043
	N	31

Se tiene como resultado el valor de  $r = 0,365$  lo que indica una correlación baja con  $p = 0,043$  menor a  $0,05$  por lo que se rechaza la hipótesis nula, y podemos afirmar que existe relación significativa entre el estilo de vida en la dimensión: se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano – Aparicio Pomares – Yarowilca 2020.

### Hipótesis específica 2

Ho: No existe relación significativa entre el estilo de vida en la dimensión: asume una vida saludable en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano – Aparicio Pomares – Yarowilca 2020.

Ha: Existe relación significativa entre el estilo de vida en la dimensión: asume una vida saludable en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano – Aparicio Pomares – Yarowilca 2020.

### Correlaciones

		Asume una vida saludable
Estilo de vida	Correlación de Pearson	,173
	Sig. (bilateral)	,351
	N	31

Se tiene como resultado el valor de  $r = 0,173$  lo que indica una correlación muy baja con  $p = 0,351$  mayor a  $0,05$  por lo que no se rechaza la hipótesis nula, y podemos afirmar que no existe relación significativa entre el estilo de vida en la dimensión: asume una vida saludable en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano – Aparicio Pomares – Yarowilca 2020.

### Hipótesis específica 3

Ho: No existe relación significativa entre el estilo de vida en la dimensión: interactúa a través de sus habilidades socio motrices en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano – Aparicio Pomares – Yarowilca 2020.

Ha: Existe relación significativa entre el estilo de vida en la dimensión: interactúa a través de sus habilidades socio motrices en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano – Aparicio Pomares – Yarowilca 2020.

### Correlaciones

		Interactúa a través de sus habilidades socio motrices
Estilo de vida	Correlación de Pearson	,530
	Sig. (bilateral)	,002
	N	31

Se tiene como resultado el valor de  $r = 0,530$  lo que indica una correlación baja con  $p = 0,002$  menor a  $0,05$  por lo que se rechaza la hipótesis nula, y podemos afirmar que existe relación significativa entre el estilo de vida en la dimensión: interactúa a través de sus habilidades socio motrices en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano – Aparicio Pomares – Yarowilca 2020.

## CAPITULO V.

### DISCUSIÓN

#### 5.1 DISCUSIÓN

En la investigación de Véliz Estrada, Telma Patricia (2017) *Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala*. Llegando a la siguiente conclusión:

Los estilos de vida de los estudiantes se delinear por la aplicación de los esquemas y la estructura que han ido organizando sus prácticas en el plantel de la Universidad (espacio social). Así se crea el espacio donde se encuentran los estilos de vida ya que en él se ha generado la transferencia: transposiciones sistemáticas impuestas por las condiciones particulares de su práctica, como describe Bourdieu (2002).

En la tesis de estilos de vida y logros de aprendizaje en el área de educación física se concluyó los estilos de vida de los estudiantes en el área de educación física es de vital importancia para que ellos estén bien salud.

En la investigación de Albino Velasquez, Elisa (2018). *“estilos de vida y uso del tiempo libre de los estudiantes de enfermería de la universidad de Huánuco 2017”*. Llegando a las siguientes conclusiones:

En cuanto a los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería en estudio, se encontró que el 54,5% tuvieron estilos de vida saludables y el 45,5% restante presentaron estilos de vida no saludables.

En la tesis de estilos de vida y logros de aprendizaje en el área de educación física se concluyó que los estilos de vida de los estudiantes

favorecieron de gran manera para estar bien físicamente obtenido que el 96,8% muy bien.

En la investigación de Palomares Estrada, Rita (2014) *“estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud”*. Llegando a la siguiente conclusión:

Según la correlación de Spearman se encontró una asociación negativa entre los Estilos de Vida Saludables y Grasa visceral, Estilos de Vida Saludable e IMC, y Estilos de Vida Saludable y Circunferencia de cintura.

En la tesis de estilos de vida y logros de aprendizaje en el área de educación física se concluyó según la Spearman se determinó que el estilo de vida y estilo de vida saludable es muy bajo porque muchos estudiantes no están tomando conciencia.

En la investigación de Ramos Huamanquispe, Gabriela (2017). *estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la institución educativa técnico industrial San Miguel Achaya – 2017*.

Llegando a las siguientes conclusiones:

Los estilos de vida que presentan los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Técnico Industrial “San Miguel” de Achaya, son en un 60% saludable y solo 40% poco saludable; sin embargo, las dimensiones en la mayoría se presenta estilos de vida poco saludables. Los estilos de vida evaluados en la presente investigación no influyen significativamente sobre el estado nutricional actual de los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Técnico Industrial “San Miguel” de Achaya.

En la tesis de estilos de vida y logros de aprendizaje en el área de educación física se concluyó que los estudiantes de la institución

educativa Ricardo Palma Soria. Aparicio Pomares. En donde el 3,2% es bien y el 96,8% muy bien tiene un estilo de vida. Los estilos de vida en la investigación si influye en los estudiantes de la institución educativa.

## CONCLUSIONES

1. Existe relación significativa entre el estilo de vida y los logros de aprendizaje en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano – Aparicio Pomares – Yarowilca 2020, con  $r = 0,460$  y  $p = 0,009$
2. Existe relación significativa entre el estilo de vida en la dimensión: se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano – Aparicio Pomares – Yarowilca 2020, con  $r = 0,365$  y  $p = 0,043$
3. Existe relación significativa entre el estilo de vida en la dimensión: asume una vida saludable en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano – Aparicio Pomares – Yarowilca 2020, con  $r = 0,173$  y  $p = 0,351$ .
4. Existe relación significativa entre el estilo de vida en la dimensión: interactúa a través de sus habilidades socio motrices en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. Ricardo Palma Soriano – Aparicio Pomares – Yarowilca 2020, con  $r = 0,530$  y  $p = 0,002$

## RECOMENDACIÓN O SUGERENCIAS

1. Se sugiere a los futuros investigadores y docentes del área de educación física de poner más énfasis en los estilos de vida de los estudiantes, concientizando una buena alimentación, hábitos saludables y actividades deportivas que fortalezcan el estado físico del estudiante, lo cual por ende vamos a tener un mejor rendimiento en los logros de aprendizaje, y de esta manera vamos a lograr el perfil de egreso adecuado.
2. Se sugiere los docentes y estudiantes que incentiven en la dimensión se desenvuelve manera autónoma en los estudiantes a través de actividades físicas y rítmicos desarrollo de actividades escolares como caminatas, olimpiadas, campeonatos, concursos de juegos estableciendo hábitos que perduren a lo largo de sus vidas.
3. De acuerdo a los resultados de la dimensión asume una vida saludable se sugiere que deben proveer en los estudiantes la adopción de buenos estilos de vida, incidiendo en la importancia de mantener un buen estado de salud y una actitud positiva hacia la realización de actividades que favorezcan un buen desarrollo de la persona teniendo una buena alimentación balanceado, mensualmente chequeos médicos para tener una excelente calidad de vida.
4. Se sugiere a los estudiantes y docente del área en la dimensión interactúa a través de habilidades socio motrices que realicen charlas, capacitaciones, conferencias que involucren la interacción de sus habilidades socio motrices con la plana educativa, para obtener un mejor desenvolvimiento estudiantil y logren los aprendizajes esperados.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albino Velasquez, Elisa (2018). Realizó la siguiente investigación titulada **estilos de vida y uso del tiempo libre de los estudiantes de enfermería de la universidad de Huánuco 2017**.
- Acuña Castro y Cortes Solís (2012). Costa Rica. Realizó la siguiente investigación titulada **promoción de estilos de vida saludable área de salud de esparza**.
- Arana Ramos, Vanessa Elizabeth (2017). Realizó la siguiente investigación titulada **“determinantes asociados a los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la institución educativa nuestra señora de las mercedes-Huánuco 2017”**.
- Álvarez Gutama y Andaluz Vanegas (2015) Guayaquil. realizó la siguiente investigación titulada **“estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la Universidad de Guayaquil 2014 – 2015”**
- Cjuno Choquepuma, Ernesto (2017). Realizó la siguiente investigación titulada **Fomento de Actividades Físico Deportivas y la Formación de Estilos de Vida Saludable en los Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco sede Espinar**.
- Cordoba, Adaya, Diana, Carmona, Gonzales, Maricela, Teran Varela Omar Ernesto, Marquez, Molina, Ofelia, **Estilos de vida en la adolescencia**. 2012;13(1): 200-220.
- Chaupis Ortiz Manuel Jesús, (2018) Realizó la siguiente investigación titulada. **valoración anatómica y pruebas físicas para el aprendizaje de la educación física en los estudiantes del sexto grado de educación primaria de la institución educativa n° 33130 Leoncio Prado Moras - Huánuco, 2017**.

- Diseño Curricular Nacional (2016). **Diseño Curricular Nacional de la Educación Básica Regular**. Ministerio de Educación. Lima, Perú.
- López De Viñaspre, Pablo. & Colaboradores (2003). **Manual de Educación Física y Deportes**. Editorial Océano. Barcelona-España.
- OMS. En: Corromoto A, Machado D, Morales G, García M, Arteaga V. Op, cit,p.71.
- Organización mundial de la salud. **Intervención de estrategias de enseñanza en estilos de vida saludable**. Rev educación y desarrollo social.[Internet]2014;7(1)[Consultado 2016 Feb 12]Disponible en: [http://elpais.com/elpais/2015/01/16/ciencia/1421435312\\_637657.html](http://elpais.com/elpais/2015/01/16/ciencia/1421435312_637657.html)
- Organización mundial de la salud, op. cit.
- Palomares Estrada, Rita (2014) realizó la siguiente investigación titulada “**estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud**”.
- PIZARRO Y Clark (2006). **Currículo del hogar y aprendizajes educativos. Interacción versus estatus**. Revista de psicología de la universidad de Chile.
- Ramirez A, Hofman H.A **condicionamiento físico y estilos de vida saludable**. Revista Colombia Medica.2002;33(1):3-7
- Ramos Huamanquispe, Gabriela (2017). Realizó la siguiente investigación titulada **estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la institución educativa técnico industrial San Miguel Achaya – 2017**.
- Reynaga Huiman, Martín Antonio. (2017). Realizó la siguiente investigación titulada **estilos de vida que practican los estudiantes de la escuela académico profesional de ingeniería industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán Huánuco, 2016**.

- Lerna S, Salazar T, Varela A, Tamayo C y Botero P. **Comportamiento y salud de los jóvenes: satisfacción con el estilo de vida.** Pensamiento psicológico.2009;5(12):71-88.
- Lopez P. **La salud y la actividad física en el marco de la Sociedad Moderna Murcia:** Universidad de Murcia;2009.
- NAVARRO, Juan Carlos (2003). **El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo.** REICE (revista electrónicaiberoamericana sobre calidad edicacia y cambio en la educación). Madrid, España. Recuperado el 15 de marzo del 2012.
- MINEDU (2012). **Marco del buen desempeño.** Lima, Perú.
- Uriarte Mendez, Vargas Vásquez (2018). Realizó la siguiente investigación titulada “**estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud de la universidad norbert Wiener**”
- Véliz Estrada, Telma Patricia (2017) Barcelona. Realizó la siguiente investigación titulada **Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala.**

**ANEXOS**

## ANEXO 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA

## Matriz de consistencia

**TÍTULO: ESTILO DE VIDA Y LOS LOGROS DE APRENDIZAJE EN EL AREA DE EDUCACION FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA I.E  
RICARDO PALMA SORIANO- APARACIO POMARES – YAROWILCA, 2020**

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	Variables	Dimensiones
<p align="center"><b>PROBLEMA GENERAL</b></p> <p>¿Qué relación existe entre el estilo de vida y los logros de aprendizaje en el área de educación física en los estudiantes de la I.E Ricardo Palma Soriano- Apareció Pomares – Yarowilca, 2020?</p> <p align="center"><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué relación existe entre el estilo de vida en la dimensión de se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad en el área de educación física en los estudiantes de la I.E Ricardo Palma Soriano- Aparicio Pomares – Yarowilca, 2020?</li> <li>• ¿Qué relación existe entre el estilo de vida en la dimensión de asume una vida saludable en el área de educación física en los estudiantes de la I.E Ricardo Palma Soriano- Aparicio Pomares – Yarowilca, 2020?</li> <li>• ¿Qué relación existe entre el estilo de vida en la dimensión de interactúa a través de sus habilidades socio motrices en el área de educación física en los estudiantes de la I.E Ricardo Palma Soriano- Aparicio Pomares – Yarowilca, 2020?</li> </ul>	<p align="center"><b>OBJETIVO GENERAL</b></p> <p>Determinar la relación hay entre el estilo de vida y los logros de aprendizaje en el área de educación física en los estudiantes de la I.E Ricardo Palma Soriano- Apareció Pomares – Yarowilca, 2020.</p> <p align="center"><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar la relación entre el estilo de vida en la dimensión de se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad en el área de educación física en los estudiantes de la I.E Ricardo Palma Soriano- Aparicio Pomares – Yarowilca, 2020.</li> <li>• Establecer la relación entre el estilo de vida en la dimensión de asume una vida saludable en el área de educación física en los estudiantes de la I.E Ricardo Palma Soriano- Aparicio Pomares – Yarowilca, 2020.</li> <li>• Determinar la relación entre el estilo de vida en la dimensión de interactúa a través de sus habilidades socio motrices en el área de educación física en los estudiantes de la I.E Ricardo Palma Soriano- Aparicio Pomares – Yarowilca, 2020.</li> </ul>	<p align="center"><b>HIPÓTESIS GENERAL</b></p> <p>Existe relación significativa entre el estilo de vida y los logros de aprendizaje en el área de educación física en los estudiantes de la I.E Ricardo Palma Soriano- Apareció Pomares – Yarowilca, 2020.</p> <p align="center"><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Existe relación significativa entre el estilo de vida en la dimensión de se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad en el área de educación física en los estudiantes de la I.E Ricardo Palma Soriano- Aparicio Pomares – Yarowilca, 2020.</li> <li>• Existe relación significativa entre el estilo de vida en la dimensión de asume una vida saludable en el área de educación física en los estudiantes de la I.E Ricardo Palma Soriano- Aparicio Pomares – Yarowilca, 2020.</li> <li>• Existe relación significativa entre el estilo de vida en la dimensión de interactúa a través de sus habilidades socio motrices en el área de educación física en los estudiantes de la I.E Ricardo Palma Soriano- Aparicio Pomares – Yarowilca, 2020.</li> </ul>	<p><b>V.1</b> <b>Estilo de vida</b></p> <p><b>V.2</b> <b>Logros de aprendizajes en el área de educación física</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Condición Actividad Física Y Deporte</li> <li>• Recreación Y Manejo Del Tiempo Libre</li> <li>• Descanso</li> <li>• Hábitos Alimenticios</li> <li>• Autocuidado Y Cuidado Médico</li> </ul> <p>➤ se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>➤ asume una vida saludable</p> <p>➤ interactúa a través de sus habilidades socio motrices</p>

POBLACIÓN Y MUESTRA	DISEÑO/NIVEL Y TIPO	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	INFORMANTES	TIPO DE PROCESAMIENTO DE DATOS
<p><b>POBLACION</b></p> <p>La población del presente proyecto de investigación son todos los estudiantes matriculados durante el año lectivo 2019 en la I.E Ricardo Palma Soriano – Aparicio Pomares – Yarowilca, 2019.</p> <p><b>MUESTRA</b></p> <p>En este sentido la muestra del presente trabajo de investigación es una muestra poblacional, es decir se toma a los todos los estudiantes del 5° “A-B-C-D” año de nivel se secundaria, porque son ellos próximo a egresar de la secundaria y poder concordar el perfil de egreso que el MINEDU solicita en los estándares de aprendizajes del área de educación física.</p>	<p><b>DISEÑO.</b> El diseño del presente trabajo es no experimental con su variante transaccional.</p> <p><b>ESQUEMA:</b></p>  <p><b>DONDE:</b>  <math>X_0</math> = Variable 01 (Estilo De Vida)  <math>Y_0</math> = Variable 02 (logro de Aprendizaje).  <math>r</math> = Relación.  <math>M_0</math> = Muestra.</p> <p><b>NIVEL:</b> es descriptiva/explicativo</p> <p><b>TIPO:</b> Considerando la finalidad de la investigación, ésta será una investigación básica (Sampieri, 1998, p. 55)</p>	<p>Se utilizarán las siguientes técnicas e instrumentos:</p> <p>V 01:</p> <p>1raTécnica: Encuesta 1er Instrumento: Cuestionario</p> <p>V 02:</p> <p>2raTécnica: Encuesta 2er Instrumento: Cuestionario</p>	<p>Los estudiantes del 5° año “A-B” de la I.E Ricardo Palma Soriano – Aparicio Pomares – Yarowilca, 2019.</p>	<p>Se utilizará las técnicas de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La Estadística Descriptiva, como: Cuadros estadísticos utilizando las frecuencias absolutas (fi) y los porcentuales (%).</li> <li>• Los datos serán procesados a través de gráficos y barras circulares.</li> </ul>

**ANEXO 02: CONSENTIMIENTO INFORMADO**



**UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZAN"  
ESCUELA DE POSGRADO**



**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**ID:** .....

**FECHA:** 21-12-2020

**TITULO:** "ESTILO DE VIDA Y LOS LOGROS DE APRENDIZAJE EN EL AREA DE EDUCACION FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA I.E RICARDO PALMA SORIANO- APARACIO POMARES – YAROWILCA, 2020"

**OBJETIVO:** Determinar la relación hay entre el estilo de vida y los logros de aprendizaje en el área de educación física en los estudiantes de la I.E Ricardo Palma Soriano- Apareció Pomares – Yarowilca, 2020.

Mi persona ha sido invitada(o) para participar en una investigación, Entiendo por consiguiente que debo comprometerme a responder a los cuestionarios solicitados dentro del estudio de la investigación. Soy consciente que mi participación es voluntaria(o). Se me ha proporcionado el nombre del investigador que puede ser contactado fácilmente usando el número que nos brindó en su momento oportuno. 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 mi deseo de participar en este estudio de investigación y entiendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento sin que eso me afecte de ninguna manera. Y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando este haya concluido. Para esto, puedo contactar a los responsables mencionados. Al teléfono que me ha proporcionado. Paso a dar mi consentimiento mediante mí nombre completo y firma que da fe de mi participación.

**PARTICIPANTE:** ..... **FIRMA:** .....

**DNI:** ..... **FECHA:** .....



HUELLA DIGITAL SI EL CASO LO AMERITA

**FIRMA DEL INVESTIGADOR RESPONSABLE:** .....

**HUÁNUCO, 2020**



## ANEXO 03: INSTRUMENTOS



**INSTRUMENTO N° 01**  
**EVALUACIÓN DE ESTILO DE VIDA**

**PRESENTACION:**

Distinguido estudiante la presente encuesta pretende recopilar información acerca del estilo de vida que presenta usted en el desarrollo de logro de aprendizaje del área de educación física. Por ello rogaría de usted poder responder con toda sinceridad y veracidad a las preguntas del cuestionario. Agradezco tu gran apoyo y generosidad al participar en esta encuesta.

**I. Escala de calificación**

<b>A=5</b>	<b>B=4</b>	<b>C=3</b>	<b>D=2</b>	<b>E=1</b>
Siempre <b>Excelente</b>	Casi siempre <b>Muy Bueno</b>	Algunas veces <b>Bueno</b>	Rara vez <b>Deficiente</b>	Nunca <b>Muy Deficiente</b>

**Marque con una "x" que su juicio representa el calificativo adecuado. Se recomienda contestar con honestidad las preguntas.**

<b>CONTENIDO</b>						
<b>A)</b>	<b>Condición Actividad Física Y Deporte (últimos 30 días)</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
1.	Realizas ejercicios, prácticas algún deporte, caminas, trotas, manejas bicicleta, nadas, bailas, o haces aeróbicos, por un tiempo mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana.					
2.	Terminas el día con vitalidad y sin cansancio luego de realizar tus ejercicios.					
3.	Mantienes tu peso corporal normal.					
4.	Realizas ejercicios que te ayuden en el funcionamiento cardiaco (spinning, cardiobox o aeróbicos).					
5.	Realizas ejercicios que te ayuden a estar tranquilo (taichi, kun fu, yoga, danza, meditación, relajación auto dirigida).					

<b>B) Recreación Y Manejo Del Tiempo Libre (últimos 30 días)</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
6. Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria.					

7. Compartes con tu familia y/o amigos el tiempo libre.					
8. En tu tiempo libre: lees, miras tv, paseas, escuchas música.					
9. Destinas parte de tu tiempo libre para actividades académicas, culturales o laborales					
10. Organizas adecuadamente tus horarios para tus ejercicios para no perjudicar con otras actividades diarias.					

<b>C) Descanso (últimos 30 días)</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
11. Duermes al menos 8 horas diarias					
12. Tienes difícil para dormir					
13. Tomas pastillas para dormir					
14. Despiertas en las mañanas con la sensación de una noche mal dormida.					
15. Realizar ejercicios en el día luego duermes para recuperar energía.					

<b>D) Hábitos Alimenticios (últimos 30 días)</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
16. Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día					
17. Destinas un horario para consumir las comidas principales (desayuno, almuerzo y cena.)					
18. Consumes helados, dulces pasteles más de 2 veces a la semana					
19. Evitas consumir grasas (Mantequilla, queso, carnes grasosas, mayonesas, monada, mortadela, jamón, salchicha, tocino):					
20. Tienes tiempo para comer y masticar bien tus alimentos					

<b>E) Autocuidado Y Cuidado Médico (ultimo 30 días)</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
21. Asiste con tus padres al médico a realizarte análisis de tu cuerpo					
22. Cuando te expones al sol, usas protector solar.					
23. Consumes alguna sustancia psicoactivos					
24. Acudes a la farmacia en casos que tengas dolores musculares, de cabeza o estados gripales.					
25. Cuando realizas tus ejercicios llevas medicamentos de primeros auxilios.					



## INSTRUMENTO N° 2

### LOGROS DE APRENDIZAJE DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA



#### PRESENTACION

##### Estimado alumno:

La presente encuesta tiene por finalidad recoger información de los alumnos para conocer los logros de aprendientes que muestran los estudiantes en la I.E. Por ello rogaría que respondas con sinceridad, seriedad y en forma personal las preguntas del cuestionario. Agradezco tu gran apoyo y generosidad para responder las preguntas de la encuesta.

#### I. Escala de calificación

A=5	B=4	C=3	D=2	E=1
Siempre <b>Excelente</b>	Casi siempre <b>Muy Bueno</b>	Algunas veces <b>Bueno</b>	Rara vez <b>Deficiente</b>	Nunca <b>Muy Deficiente</b>

Marque con una "x" que su juicio representa el calificativo adecuado. Se recomienda contestar con honestidad las preguntas.

<b>CONTENIDO</b>	A	B	C	D	E
<b>I. Se Desenvuelve De Manera Autónoma A Través De Su Motricidad</b>					
1. ¿Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa de acuerdo con sus posibilidades y limitaciones?					
2. ¿Analiza el control y ejecución de sus habilidades motrices específicas para mejorarlas durante la práctica de diferentes actividades físicas?					
3. ¿Crea prácticas corporales-expresivas para la producción de secuencias coreográficas individuales relacionadas con historias, mitos, leyendas, cuentos autóctonos, etc?					
4. ¿Crea con sus pares secuencias rítmicas, musicales, lúdicas y deportivas a partir de aquellas propias de su región, de otras regiones y de otras partes del mundo, como medio de comunicación de ideas y					

<b>II. ASUME UNA VIDA SALUDABLE</b>	A	B	C	D	E
5. ¿Explica con fundamento la importancia de mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) teniendo en cuenta su estado nutricional, su gasto calórico diario, sus prácticas alimentarias y las actividades físicas que practica?					

6. ¿Explica los efectos negativos que produce el abuso de la actividad física, así como el uso de sustancias utilizadas para evitar el cansancio e incrementar el rendimiento físico, y evita su consumo?					
7. ¿Incorpora prácticas saludables (actividades en la naturaleza, actividades recreativas, deportivas, etc.) evitando el sedentarismo y el uso excesivo de las tecnologías, y elaborando en equipo un plan de actividades para la promoción de la salud?					
8. ¿Participa en actividades físicas de diferente intensidad de acuerdo con sus intereses personales, desarrollando sus capacidades condicionales y ejecutando de manera autónoma actividades de					
9. ¿Participa en actividades de promoción de los hábitos de higiene personal y del ambiente en su comunidad?					

<b>III. Interactúa A Través De Sus Habilidades</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
<b>Sociométricas</b>					
10. ¿Trabaja en equipo mostrando actitudes de respeto basadas en la integración de sus compañeros?					
11. ¿Comparte con sus pares de distinto género e incluye a pares con desarrollos diferentes?					
12. ¿Asume su responsabilidad durante todo el proceso al practicar diferentes actividades físicas?					
13. ¿Participa activamente con su comunidad en juegos deportivos, tradicionales o populares en la naturaleza?					
14. ¿Evita todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión?					
15. ¿Distribuye roles y funciones a los integrantes del equipo de acuerdo con sus fortalezas y características personales de cada uno para mejorar la estrategia de juego y dar soluciones a situaciones					

**ANEXO 03: ACTA DE DEFENSA**

UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZAN"  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACION

**ACTA DE DEFENSA DE TESIS**

En la Plataforma Microsoft teams de la facultad Ciencias de la Educación siendo ..... del día ..... ante los jurados de tesis constituidos por los docentes:

Dr. .... presidente

Dr. ... secretario

Dr. .... vocal

**Asesor de tesis:** Dr. Lazo Salcedo, Ciro (resolución)

**El aspirante de título de Segunda Especialidad en Mención Educación Física:** Anaya Dolores, Jimmy Roque; Adriano Valentín, Lizbeth; Eduardo Rubén Castillo Minaya.

**Procedio al acto de defensa:**

Con la exposición de la tesis titulada: **"ESTILO DE VIDA Y LOS LOGROS DE APRENDIZAJE EN EL AREA DE EDUCACION FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA I.E RICARDO PALMA SORIANO- APARACIO POMARES – YAROWILCA, 2020"**

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

Concluido el acto de defensa, cada miembro del Jurado procedio a la evaluación del aspirante al Grado de Licenciado En Educación, teniendo los criterios siguientes:

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

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

.....  
.....

Obteniendo en consecuencia el Licenciado la nota de .....( )

Equivalente a ....., por lo que se declara .....

Los miembros del Jurado firman el presente **ACTA** en señal de confirmación, en Huánuco, siendo las ..... horas del .....

.....

**PRESIDENTE**

DNI N°: .....

.....

**SECRETARIO**

DNI N°: .....

.....

**VOCAL**

DNI N°: .....





<b>Interactúa A Través De Sus Habilidades Sociomotrices</b>	Trabaja en equipo mostrando actitudes de respeto basadas en la integración de sus compañeros. Comparte con sus pares de distinto género e incluye a pares con desarrollos diferentes. Asume su responsabilidad durante todo el proceso al practicar diferentes actividades físicas.									
	Participa activamente con su comunidad en juegos deportivos, tradicionales o populares en la naturaleza. Evita todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión.									
	Distribuye roles y funciones a los integrantes del equipo de acuerdo con sus fortalezas y características personales de cada uno para mejorar la estrategia de juego y dar soluciones a situaciones problemáticas.									

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI ( ) NO ( ) en caso de SI, ¿Qué dimensión o ítem falta? .....

**DECISIÓN DEL EXPERTO**  
( )

El instrumento debe ser aplicado: SI ( ) NO

\_\_\_\_\_  
**Firma Del Jurado**

## VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE VALIDACION DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

## DATOS GENERALES

## TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

“ESTILO DE VIDA Y LOS LOGROS DE APRENDIZAJE EN EL AREA DE EDUCACION FISICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA I.E  
RICARDO PALMA SORIANO- APARACIO POMARES - YAROWILCA, 2020”

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO	Mg. Abraham Andrés Mauricio Vidal
NOMBRE DEL INSTRUMENTO	Cuestionario
AUTORES DEL INSTRUMENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ANAYA DOLORES, JIMMY R.</li> <li>▪ ADRIANO VALENTIN, LISBETH.</li> <li>▪ CASTILLO MINAYA, RUBEN.</li> </ul>

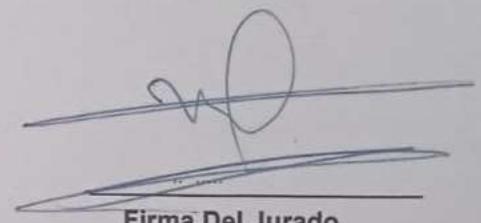
VARIABLE	DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA		COHERENCIA		SUFICIENCIA		CALIDAD		OBSERVACIÓN
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
ESTILO DE VIDA	Condición Actividad Física Y Deporte (últimos 30 días)	Realizas ejercicios, prácticas algún deporte, caminas, trotas, manejas bicicleta, nadas, bailas, o haces aeróbicos, por un tiempo mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana.	X		X		X		X		
		Terminas el día con vitalidad y sin cansancio luego de realizar tus ejercicios.	X		X		X		X		
		Mantienes tu peso corporal normal.	X		X		X		X		
		Realizas ejercicios que te ayuden en el funcionamiento cardiaco (spinning, cardiobox o aeróbicos).	X		X		X		X		
		Realizas ejercicios que te ayuden a estar tranquilo (taichi, kun fu, yoga, danza, meditación, relajación auto dirigida).	X		X		X		X		
	Recreación Y Manejo Del Tiempo Libre (últimos 30 días)	Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria.	X		X		X		X		
		Compartes con tu familia y/o amigos el tiempo libre.	X		X		X		X		
		En tu tiempo libre: lees, miras tv, paseas, escuchas música.	X		X		X		X		
		Destinas parte de tu tiempo libre para actividades académicas, culturales o laborales	X		X		X		X		
		Organizas adecuadamente tus horarios para tus ejercicios para no perjudicar con otras actividades diarias.	X		X		X		X		
	Descanso (últimos 30 días)	Duermes al menos 8 horas diarias	X		X		X		X		
		Tienes difícil para dormir	X		X		X		X		
		Tomas pastillas para dormir	X		X		X		X		
		Despiertas en las mañanas con la sensación de una noche mal dormida.	X		X		X		X		
		Realizar ejercicios en el día luego duermes para recuperar energía.	X		X		X		X		

LOGROS DE APRENDIZAJE DEL AREA DE EDUCACION FISICA	Hábitos Alimenticios (últimos 30 días)	Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día		✓		✓		✓		✓
		Destinas un horario para consumir las comidas principales (desayuno, almuerzo y cena.)	✓		✓		✓		✓	
		Consumes helados, dulces pastries más de 2 veces a la semana	✓		✓		✓		✓	
		Evitas consumir grasas (Manteca, queso, carnes grasosas, mayonesas, monada, mortadela, jamón, salchicha, tocino)	✓		✓		✓		✓	
		Tienes tiempo para comer y masticar bien tus alimentos	✓		✓		✓		✓	
	Autocuidado Y Cuidado Médico (último 30 días)	Asiste con tus padres al médico a realizarte análisis de tu cuerpo	✓		✓		✓		✓	
		Cuando te expones al sol, usas protector solar.	✓		✓		✓		✓	
		Consumes alguna sustancia psicoactivos	✓		✓		✓		✓	
		Acudes a la farmacia en casos que tengas dolores musculares, de cabeza o estados gripales.	✓		✓		✓		✓	
		Cuando realizas tus ejercicios llevas medicamentos de primeros auxilios.	✓		✓		✓		✓	
		Asiste con tus padres al médico a realizarte análisis de tu cuerpo	✓		✓		✓		✓	
	Se Desenvuelve De Manera Autónoma A Través De Su Motricidad	Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa de acuerdo con sus posibilidades y limitaciones.	✓		✓		✓		✓	
		Analiza el control y ejecución de sus habilidades motrices específicas para mejorarlas durante la práctica de diferentes actividades físicas.	✓		✓		✓		✓	
		Crea prácticas corporales-expresivas para la producción de secuencias coreográficas individuales relacionadas con historias, mitos, leyendas, cuentos autóctonos, etc.	✓		✓		✓		✓	
		Crea con sus pares secuencias rítmicas, musicales, lúdicas y deportivas a partir de aquellas propias de su región, de otras regiones y de otras partes del mundo, como medio de comunicación de ideas y emociones	✓		✓		✓		✓	
		Explica con fundamento la importancia de mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) teniendo en cuenta su estado nutricional, su gasto calórico diario, sus prácticas alimentarias y las actividades físicas que practica.	✓		✓		✓		✓	
	Asume Una Vida Saludable	Explica los efectos negativos que produce el abuso de la actividad física, así como el uso de sustancias utilizadas para evitar el cansancio e incrementar el rendimiento físico, y evita su consumo.	✓		✓		✓		✓	
		Incorpora prácticas saludables (actividades en la naturaleza, actividades recreativas, deportivas, etc.) evitando el sedentarismo y el uso excesivo de las tecnologías, y elaborando en equipo un plan de actividades para la promoción de la salud.	✓		✓		✓		✓	
		Participa en actividades físicas de diferente intensidad de acuerdo con sus intereses personales, desarrollando sus capacidades condicionales y ejecutando de manera autónoma actividades de activación y relajación.	✓		✓		✓		✓	
		Participa en actividades de promoción de los hábitos de higiene personal y del ambiente en su comunidad	✓		✓		✓		✓	
Interactúa A Través De Sus Habilidades Sociomotrices		Trabaja en equipo mostrando actitudes de respeto basadas en la integración de sus compañeros. Comparte con sus pares de distinto género e incluye a pares con desarrollos diferentes. Asume su responsabilidad durante todo el proceso al practicar diferentes actividades físicas.	✓		✓		✓		✓	
	Participa activamente con su comunidad en juegos deportivos, tradicionales o populares en la naturaleza. Evita todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión.	✓		✓		✓		✓		
	Distribuye roles y funciones a los integrantes del equipo de acuerdo con sus fortalezas y características personales de cada uno para mejorar la estrategia de juego y dar soluciones a situaciones problemáticas.	✓		✓		✓		✓		

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI ( ) NO (x) en caso de SI, ¿Qué dimensión o ítem falta? .....

**DECISIÓN DEL EXPERTO**

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



Firma Del Jurado

## VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE VALIDACION DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

## DATOS GENERALES

## TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

“ESTILO DE VIDA Y LOS LOGROS DE APRENDIZAJE EN EL AREA DE EDUCACION FISICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA I.E. RICARDO PALMA SORIANO- APARACIO POMARES - YAROWILCA, 2020”

APellidos y Nombres del Experto	Dr. Amancio Rojas Cotrina
Nombre del Instrumento	Cuestionario
Autores del Instrumento	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ANAYA DOLORES, JIMMY R.</li> <li>▪ ADRIANO VALENTIN, LISBETH.</li> <li>▪ CASTILLO MINAYA, RUBEN.</li> </ul>

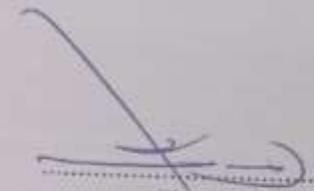
VARIABLE	DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA		COHERENCIA		SUFICIENCIA		CALIDAD		OBSERVACIÓN
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
ESTILO DE VIDA	Condición Actividad Física Y Deporte (últimos 30 días)	Realizas ejercicios, prácticas algún deporte, caminas, trotas, manejas bicicleta, nadas, bañas, o haces aeróbicos, por un tiempo mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana.	✓		✓		✓		✓		
		Terminas el día con vitalidad y sin cansancio luego de realizar tus ejercicios.	✓		✓		✓		✓		
		Mantienes tu peso corporal normal.	✓		✓		✓		✓		
		Realizas ejercicios que te ayuden en el funcionamiento cardiaco (spinning, cardio box o aeróbicos).	✓		✓		✓		✓		
		Realizas ejercicios que te ayuden a estar tranquilo (taichi, kun fu, yoga, danza, meditación, relajación auto dirigida).	✓		✓		✓		✓		
	Recreación Y Manejo Del Tiempo Libre (últimos 30 días)	Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria.	✓		✓		✓		✓		
		Compartes con tu familia y/o amigos el tiempo libre.	✓		✓		✓		✓		
		En tu tiempo libre: lees, miras tv, paseas, escuchas música.	✓		✓		✓		✓		
		Destinas parte de tu tiempo libre para actividades académicas, culturales o laborales	✓		✓		✓		✓		
		Organizas adecuadamente tus horarios para tus ejercicios para no perjudicar con otras actividades diarias.	✓		✓		✓		✓		
	Descanso (últimos 30 días)	Duermes al menos 8 horas diarias	✓		✓		✓		✓		
		Tienes difícil para dormir	✓		✓		✓		✓		
		Tomas pastillas para dormir	✓		✓		✓		✓		
		Despiertas en las mañanas con la sensación de una noche mal dormida.	✓		✓		✓		✓		
		Realizar ejercicios en el día luego duermes para recuperar energía.	✓		✓		✓		✓		

LOGROS DE APRENDIZAJE DEL AREA DE EDUCACION FISICA	Hábitos Alimenticios (últimos 30 días)	Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día	✓		✓		✓		✓	
		Destinas un horario para consumir las comidas principales (desayuno, almuerzo y cena.)	✓		✓		✓		✓	
		Consumes helados, dulces pasteles más de 2 veces a la semana	✓		✓		✓		✓	
		Evitas consumir grasas (Mantequilla, queso, carnes grasosas, mayonesas, monada, mortadela, jamón, salchicha, tocino)	✓		✓		✓		✓	
		Tienes tiempo para comer y masticar bien tus alimentos	✓		✓		✓		✓	
	Autocuidado Y Cuidado Médico (ultimo 30 días)	Asiste con tus padres al médico a realizarte análisis de tu cuerpo	✓		✓		✓		✓	
		Cuando te expones al sol, usas protector solar.	✓		✓		✓		✓	
		Consumes alguna sustancia psicoactivos	✓		✓		✓		✓	
		Acudes a la farmacia en casos que tengas dolores musculares, de cabeza o estados gripales.	✓		✓		✓		✓	
		Cuando realizas tus ejercicios llevas medicamentos de primeros auxilios.	✓		✓		✓		✓	
		Asiste con tus padres al médico a realizarte análisis de tu cuerpo	✓		✓		✓		✓	
	Se Desenvuelve De Manera Autónoma A Través De Su Motricidad	Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa de acuerdo con sus posibilidades y limitaciones.	✓		✓		✓		✓	
		Analiza el control y ejecución de sus habilidades motrices específicas para mejorarlas durante la práctica de diferentes actividades físicas.	✓		✓		✓		✓	
		Crea prácticas corporales-expresivas para la producción de secuencias coreográficas individuales relacionadas con historias, mitos, leyendas, cuentos autóctonos, etc.	✓		✓		✓		✓	
		Crea con sus pares secuencias rítmicas, musicales, lúdicas y deportivas a partir de aquellas propias de su región, de otras regiones y de otras partes del mundo, como medio de comunicación de ideas y emociones	✓		✓		✓		✓	
	Asume Una Vida Saludable	Explica con fundamento la importancia de mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) teniendo en cuenta su estado nutricional, su gasto calórico diario, sus prácticas alimentarias y las actividades físicas que practica.	✓		✓		✓		✓	
		Explica los efectos negativos que produce el abuso de la actividad física, así como el uso de sustancias utilizadas para evitar el cansancio e incrementar el rendimiento físico, y evita su consumo.	✓		✓		✓		✓	
		Incorpora prácticas saludables (actividades en la naturaleza, actividades recreativas, deportivas, etc.) evitando el sedentarismo y el uso excesivo de las tecnologías, y elaborando en equipo un plan de actividades para la promoción de la salud.	✓		✓		✓		✓	
Participa en actividades físicas de diferente intensidad de acuerdo con sus intereses personales, desarrollando sus capacidades condicionales y ejecutando de manera autónoma actividades de activación y relajación.		✓		✓		✓		✓		
Interactúa A Través De Sus Habilidades Sociomotrices	Participa en actividades de promoción de los hábitos de higiene personal y del ambiente en su comunidad	✓		✓		✓		✓		
	Trabaja en equipo mostrando actitudes de respeto basadas en la integración de sus compañeros. Comparte con sus pares de distinto género e incluye a pares con desarrollos diferentes. Asume su responsabilidad durante todo el proceso al practicar diferentes actividades físicas.	✓		✓		✓		✓		
	Participa activamente con su comunidad en juegos deportivos, tradicionales o populares en la naturaleza. Evita todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión.	✓		✓		✓		✓		
		Distribuye roles y funciones a los integrantes del equipo de acuerdo con sus fortalezas y características personales de cada uno para mejorar la estrategia de juego y dar soluciones a situaciones problemáticas.	✓		✓		✓		✓	

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI ( ) NO (x) en caso de SI, ¿Qué dimensión o ítem falta? .....

**DECISIÓN DEL EXPERTO**

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

  
.....

**Firma Del Jurado**

1  
I

# VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE VALIDACION DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

## DATOS GENERALES

### TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

"ESTILO DE VIDA Y LOS LOGROS DE APRENDIZAJE EN EL AREA DE EDUCACION FISICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA I.E RICARDO PALMA SORIANO- APARACIO POMARES - YAROWILCA, 2020"

<b>APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO</b>	Dr. Alejandro Lizana Zora
<b>NOMBRE DEL INSTRUMENTO</b>	Cuestionario
<b>AUTORES DEL INSTRUMENTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ANAYA DOLORES, JIMMY R.</li> <li>• ADRIANO VALENTIN, LISBETH.</li> <li>• CASTILLO MINAYA, RUBEN.</li> </ul>

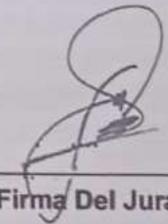
VARIABLE	DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA		COHERENCIA		SUFICIENCIA		CALIDAD		OBSERVACIÓN
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
ESTILO DE VIDA	Condición Actividad Física Y Deporte (últimos 30 días)	Realizas ejercicios, prácticas algún deporte, caminas, trotas, manejas bicicleta, nadas, bañas, o haces aeróbicos, por un tiempo mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana.	X		X		X		X		
		Terminas el día con vitalidad y sin cansancio luego de realizar tus ejercicios.	X		X		X		X		
		Mantienes tu peso corporal normal.	X		X		X		X		
		Realizas ejercicios que te ayuden en el funcionamiento cardíaco (spinning, cardiobox o aeróbicos).	X		X		X		X		
		Realizas ejercicios que te ayuden a estar tranquilo (taichi, kun fu, yoga, danza, meditación, relajación auto dirigida).	X		X		X		X		
	Recreación Y Manejo Del Tiempo Libre (últimos 30 días)	Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria.	X		X		X		X		
		Compartes con tu familia y/o amigos el tiempo libre.	X		X		X		X		
		En tu tiempo libre: lees, miras tv, paseas, escuchas música.	X		X		X		X		
		Destinas parte de tu tiempo libre para actividades académicas, culturales o laborales	X		X		X		X		
		Organizas adecuadamente tus horarios para tus ejercicios para no perjudicar con otras actividades diarias.	X		X		X		X		
	Descanso (últimos 30 días)	Duermes al menos 8 horas diarias	X		X		X		X		
		Tienes difícil para dormir	X		X		X		X		
		Tomas pastillas para dormir	X		X		X		X		
		Despiertas en las mañanas con la sensación de una noche mal dormida.	X		X		X		X		
		Realizar ejercicios en el día luego duermes para recuperar energía.	X		X		X		X		

	<b>Hábitos Alimenticios (últimos 30 días)</b>	Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día	X	X	X	X	
		Destinas un horario para consumir las comidas principales (desayuno, almuerzo y cena.)	X	X	X	X	
		Consumes helados, dulces pasteles más de 2 veces a la semana	X	X	X	X	
		Evitas consumir grasas (Mantequilla, queso, carnes grasosas, mayonesas, monada, mortadela, jamón, salchicha, tocino)	X	X	X	X	
		Tienes tiempo para comer y masticar bien tus alimentos	X	X	X	X	
	<b>Autocuidado Y Cuidado Médico (último 30 días)</b>	Asiste con tus padres al médico a realizarte análisis de tu cuerpo	X	X	X	X	
		Cuando te expones al sol, usas protector solar.	X	X	X	X	
		Consumes alguna sustancia psicoactivos	X	X	X	X	
		Acudes a la farmacia en casos que tengas dolores musculares, de cabeza o estados gripales.	X	X	X	X	
		Cuando realizas tus ejercicios llevas medicamentos de primeros auxilios.	X	X	X	X	
		Asiste con tus padres al médico a realizarte análisis de tu cuerpo	X	X	X	X	
	<b>LOGROS DE APRENDIZAJE DEL AREA DE EDUCACION FISICA</b>	<b>Se Desenvuelve De Manera Autónoma A Través De Su Motricidad</b>	Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa de acuerdo con sus posibilidades y limitaciones.	X	X	X	X
			Analiza el control y ejecución de sus habilidades motrices específicas para mejorarlas durante la práctica de diferentes actividades físicas.	X	X	X	X
			Crea prácticas corporales-expresivas para la producción de secuencias coreográficas individuales relacionadas con historias, mitos, leyendas, cuentos autóctonos, etc.	X	X	X	X
Crea con sus pares secuencias rítmicas, musicales, lúdicas y deportivas a partir de aquellas propias de su región, de otras regiones y de otras partes del mundo, como medio de comunicación de ideas y emociones			X	X	X	X	
<b>Asume Una Vida Saludable</b>		Explica con fundamento la importancia de mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) teniendo en cuenta su estado nutricional, su gasto calórico diario, sus prácticas alimentarias y las actividades físicas que practica.	X	X	X	X	
		Explica los efectos negativos que produce el abuso de la actividad física, así como el uso de sustancias utilizadas para evitar el cansancio e incrementar el rendimiento físico, y evita su consumo.	X	X	X	X	
		Incorpora prácticas saludables (actividades en la naturaleza, actividades recreativas, deportivas, etc.) evitando el sedentarismo y el uso excesivo de las tecnologías, y elaborando en equipo un plan de actividades para la promoción de la salud.	X	X	X	X	
		Participa en actividades físicas de diferente intensidad de acuerdo con sus intereses personales, desarrollando sus capacidades condicionales y ejecutando de manera autónoma actividades de activación y relajación.	X	X	X	X	
		Participa en actividades de promoción de los hábitos de higiene personal y del ambiente en su comunidad	X	X	X	X	
<b>Interactúa A Través De Sus Habilidades Sociomotrices</b>		Trabaja en equipo mostrando actitudes de respeto basadas en la integración de sus compañeros. Comparte con sus pares de distinto género e incluye a pares con desarrollos diferentes. Asume su responsabilidad durante todo el proceso al practicar diferentes actividades físicas.	X	X	X	X	
	Participa activamente con su comunidad en juegos deportivos, tradicionales o populares en la naturaleza. Evita todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión.	X	X	X	X		
	Distribuye roles y funciones a los integrantes del equipo de acuerdo con sus fortalezas y características personales de cada uno para mejorar la estrategia de juego y dar soluciones a situaciones problemáticas.	X	X	X	X		

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

**DECISIÓN DEL EXPERTO**

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



Firma Del Jurado

## BASE DE DATOS

ord	ESTILO DE VIDA						LOGRO DE APRENDIZAJE			
	D1	D2	D3	D4	D5	E_V	A1	A2	A3	L_A
1	23	22	21	24	25	115	18	23	28	69
2	22	21	25	23	18	109	17	23	24	64
3	18	24	24	25	21	112	12	22	27	61
4	21	22	25	18	23	109	18	21	27	66
5	25	23	21	23	23	115	18	19	24	61
6	25	21	24	24	23	117	12	19	23	54
7	23	24	25	23	24	119	15	24	30	69
8	25	21	18	23	21	108	16	22	27	65
9	17	24	25	24	23	113	19	23	28	70
10	21	23	18	25	21	108	18	21	27	66
11	22	18	21	24	23	108	17	22	24	63
12	25	24	23	22	24	118	18	25	30	73
13	23	24	25	21	18	111	17	25	24	66
14	18	18	21	23	24	104	19	25	28	72
15	24	24	22	22	24	116	16	22	25	63
16	25	21	23	24	23	116	19	23	24	66
17	22	23	25	18	25	113	20	18	28	66
18	25	21	24	24	22	116	17	24	27	68
19	24	21	23	23	21	112	17	18	30	65
20	18	18	18	21	23	98	12	24	18	54
21	24	21	22	22	18	107	13	17	18	48
22	25	24	24	23	21	117	19	24	27	70
23	23	24	24	22	21	114	16	24	24	64
24	24	23	24	24	22	117	20	25	30	75
25	19	21	24	23	23	110	19	25	28	72
26	24	18	22	23	22	109	12	18	17	47
27	23	21	22	23	24	113	20	23	27	70
28	23	24	24	23	23	117	19	24	28	71
29	21	23	22	23	21	110	16	21	28	65
30	25	24	23	23	22	117	20	24	30	74
31	25	23	24	23	23	118	20	24	30	74

D1 – Condición actividad física y deportiva

D2 – Recreación y manejo del tiempo libre

D3 - Descanso

D4 – Hábitos alimenticios

D5 – Autocuidado y cuidado médico

E\_V - Estilo de vida

A1 – Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad

A2 – Asume una vida saludable

A3 – Interactúa a través de sus habilidades socio motrices

L\_A – Logro de aprendizaje

## CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTO POR ALFA DE CRONBACH

En base a una prueba piloto de 31 integrantes se calculo alfa de Cronbach obteniendo los siguiente, para cada uno de los instrumentos aplicados:

### **Instrumento 1:** Estilo de vida

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,781	25

Como el valor de alfa de Cronbach es 0,781 se considera muy confiable para su aplicación.

### **Instrumento 2:** Logros de aprendizaje

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,697	15

Como el valor de alfa de Cronbach es 0,697 se considera confiable para su aplicación.

## **NOTA BIOGRÁFICA**

Jimmy Roque, Anaya Dolores, nació el 16 de agosto en el Distrito de Huánuco, Provincia de Huánuco, Departamento de Huánuco. Hijo de don Cesar Nicolás Anaya Silva y de Doña Isabel Dolores Nieto, estudio la primaria en la Institución Educativa N° 034 "San Pedro"-Huánuco, y estudio 1° y 2° secundaria en la GUE "Leoncio Prado"-Huánuco, posteriormente el 3°, 4° y 5° de secundaria en I.E.P " San Luis Gonzaga"-Huánuco. Termino los estudios superiores en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional "Hermilio Valdizan"- 2016, donde se licencio en el 2017 en Filosofía, Psicología y Ciencias Sociales de dicha Universidad mencionada, se inició como docente contratado en el 2017 en la I.E "Víctor Raúl Haya de la Torre"-Yarowilca, posteriormente en el 2018 trabajo como docente contratado en la I.E "Hipólito Unanue"-Yarowilca, en 2019 trabajo como docente nombrado a cargo de coordinador de ciencias sociales en la I.E "Ricardo Palma Soriano"-Yarowilca. Actualmente en 2020 sigue estudiando su segunda especialización en la Facultad de Ciencias de la Educación, en la mención de Educación Física.

Actualmente se encuentra trabajando como docente nombrado en la I.E "Ricardo Palma Soriano".

## NOTA BIOGRÁFICA

Lizbeth, Adriano Valentín nació en el distrito de Huanuco provincia de Huanuco departamento de Huanuco, hija de don Wilder Adriano Damián y de doña Marisol Valentín Justo. en 1998-2004 estudió la primaria en la I.E “RENÉ GUARDIAN RAMIREZ” - Amarilis y en 2005-2009 estudio la secundaria en la I.E. “JOSE CARLOS MAREATIGUI” – de Huánuco. Estudios superiores en la UNIVERSIDAD NACIONAL “HERMILIO VALDIZAN” Se licenció en lengua y literatura en el 2017, en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Su inicio como docente en el 2016-2017 en la I.E “APARICIO POMARES”, 2018 I.E “HERMILIO VALDIZAN”-VILLA DE MATE, 2019-2020 I.E “RICARDO PALMA SORIANO”-CHUPAN.

En el 2018 concluyo sin grado, la maestría en GESTION Y PLANEAMIENTO EDUCATIVO-UNHEVAL.

En el 2019 tiene estudios concluidos la segunda especialización en educación, mención EDUCACION FISICA.

Actualmente se encuentra trabajando como docente contratado.

## **NOTA BIBLIOGRÁFICA**

Rubén Eduardo, Castillo Minaya, nació el 13 de octubre; en el distrito de la Quinua provincia de Cerro de Pasco. Es hijo de Jacinto Castillo y de Isabela Minaya, estudió la primaria en la I.E “San Pedro”- Huánuco y secundaria en la I.E.I “Hermilio Valdizán” – de Huánuco. Se licenció en lengua y literatura en el 2017, en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Inició como docente en el colegio de Da Vinci del distrito de Molino en el año 2016.

Actualmente se encuentra trabajando como docente contratado.

Ruben Eduardo Castillo Minaya

DNI 46771222



## ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la Facultad de Ciencias de la Educación a los **VEINTICINCO** días del mes de **NOVIEMBRE** del año dos mil veintidós, reunidos en la plataforma virtual de Cisco Webex de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán; los miembros del Jurado conformado por docentes ordinarios acreditados según **Resolución N°2404-2022-UNHEVAL-FCE/D** de fecha **24 de noviembre del año dos mil veintidós**:

**Mg. Oscar SOTO ALVARADO**  
**Dr. Jesús ORTIZ MOROTE**  
**Dr. Arturo LUCAS CABELLO**

**PRESIDENTE**  
**SECRETARIO**  
**VOCAL**

Con el asesoramiento del **Dr. Ciro LAZO SALCEDO**; el (la) aspirante a optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación con Mención en **Educación Física**; **Sr(a): Jimmy Roque ANAYA DOLORES** procedió a sustentar su Tesis titulada: **ESTILO DE VIDA Y LOS LOGROS DE APRENDIZAJE EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA I.E RICARDO PALMA SORIANO- APARICIO POMARES – YAROWILCA, 2020**, inició el proceso de sustentación a las 13:00 horas y concluyó a las 14:00 horas.

Concluido el acto de defensa, cada miembro del jurado procedió a la evaluación del aspirante, teniendo presentes los criterios siguientes:

- |                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| 1. Presentación                    | (0-2) |
| 2. Exposición                      | (0-3) |
| 3. Dominio del tema                | (0-5) |
| 4. Aportes y originalidad          | (0-3) |
| 5. Defensa de la tesis             | (0-5) |
| 6. Dicción y dominio del escenario | (0-2) |

Observaciones:

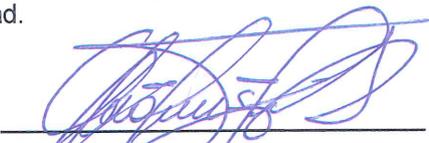
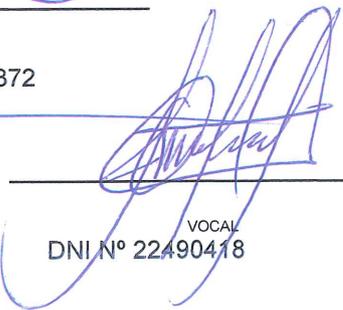
.....

.....

.....

Quedando el/la aspirante con la nota de: QUINCE (15), por lo que se declara APROBADO por UNANIMIDAD.

Con lo cual, se dio por concluido el presente acto académico, firmando los miembros del Jurado en señal de conformidad.

 _____ PRESIDENTE DNI N° 80156372	 _____ VOCAL DNI N° 22490418
 _____ SECRETARIO DNI N° 09356302	



**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

En la Facultad de Ciencias de la Educación a los **VEINTICINCO** días del mes de **NOVIEMBRE** del año dos mil veintidós, reunidos en la plataforma virtual de Cisco Webex de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán; los miembros del Jurado conformado por docentes ordinarios acreditados según **Resolución N°2404-2022-UNHEVAL-FCE/D** de fecha **24 de noviembre del año dos mil veintidós**:

**Mg. Oscar SOTO ALVARADO**  
**Dr. Jesús ORTIZ MOROTE**  
**Dr. Arturo LUCAS CABELLO**

**PRESIDENTE**  
**SECRETARIO**  
**VOCAL**

Con el asesoramiento del **Dr. Ciro LAZO SALCEDO**; el (la) aspirante a optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación con Mención en **Educación Física**; **Sr(a): Lisbeth ADRIANO VALENTIN** procedió a sustentar su Tesis titulada: **ESTILO DE VIDA Y LOS LOGROS DE APRENDIZAJE EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA I.E RICARDO PALMA SORIANO- APARICIO POMARES – YAROWILCA, 2020**, inició el proceso de sustentación a las 13:00 horas y concluyó a las 14:00 horas.

Concluido el acto de defensa, cada miembro del jurado procedió a la evaluación del aspirante, teniendo presentes los criterios siguientes:

- |                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| 1. Presentación                    | (0-2) |
| 2. Exposición                      | (0-3) |
| 3. Dominio del tema                | (0-5) |
| 4. Aportes y originalidad          | (0-3) |
| 5. Defensa de la tesis             | (0-5) |
| 6. Dicción y dominio del escenario | (0-2) |

Observaciones:

.....

.....

.....

Quedando el/la aspirante con la nota de: QUINCE (15), por lo que se declara APROBADO por UNANIMIDAD.

Con lo cual, se dio por concluido el presente acto académico, firmando los miembros del Jurado en señal de conformidad.

\_\_\_\_\_  
 PRESIDENTE  
 DNI N° 80156372

\_\_\_\_\_  
 SECRETARIO  
 DNI N° 09356302

\_\_\_\_\_  
 VOCAL  
 DNI N° 22490418



**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

En la Facultad de Ciencias de la Educación a los **VEINTICINCO** días del mes de **NOVIEMBRE** del año dos mil veintidós, reunidos en la plataforma virtual de Cisco Webex de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán; los miembros del Jurado conformado por docentes ordinarios acreditados según **Resolución N°2404-2022-UNHEVAL-FCE/D** de fecha **24 de noviembre del año dos mil veintidós**:

**Mg. Oscar SOTO ALVARADO**  
**Dr. Jesús ORTIZ MOROTE**  
**Dr. Arturo LUCAS CABELLO**

**PRESIDENTE**  
**SECRETARIO**  
**VOCAL**

Con el asesoramiento del **Dr. Ciro LAZO SALCEDO**; el (la) aspirante a optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación con Mención en **Educación Física**; **Sr(a).: Ruben Eduardo CASTILLO MINAYA** procedió a sustentar su Tesis titulada: **ESTILO DE VIDA Y LOS LOGROS DE APRENDIZAJE EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA I.E RICARDO PALMA SORIANO- APARICIO POMARES – YAROWILCA, 2020**, inició el proceso de sustentación a las 13:00 horas y concluyó a las 14:00 horas.

Concluido el acto de defensa, cada miembro del jurado procedió a la evaluación del aspirante, teniendo presentes los criterios siguientes:

- |                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| 1. Presentación                    | (0-2) |
| 2. Exposición                      | (0-3) |
| 3. Dominio del tema                | (0-5) |
| 4. Aportes y originalidad          | (0-3) |
| 5. Defensa de la tesis             | (0-5) |
| 6. Dicción y dominio del escenario | (0-2) |

Observaciones:

.....

.....

.....

Quedando el/la aspirante con la nota de: QUINCE (15), por lo que se declara APROBADO por UNANIMIDAD.

Con lo cual, se dio por concluido el presente acto académico, firmando los miembros del Jurado en señal de conformidad.

\_\_\_\_\_  
 PRESIDENTE  
 DNI N°80156372

\_\_\_\_\_  
 SECRETARIO  
 DNI N° 09356302

\_\_\_\_\_  
 VOCAL  
 DNI N°22490418



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"  
UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Al Servicio de la Sociedad con una Educación de Calidad  
**RESOLUCIÓN N° 2404-2022-UNHEVAL-FCE/D.**

Cayhuayna, 24 de noviembre de 2022



### CONSIDERANDO:

Que con Resolución N° 077-2020-UNHEVAL-CEU, de fecha 11/12/20 recibida vía correo electrónico se proclama y acredita a partir del 14 de diciembre de 2020 hasta el 13 de diciembre de 2024, como Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación al Dr. **Ciro Angel LAZO SALCEDO**;

Que, con Resolución N° 2313-2022-UNHEVAL-FCE/D, del 16/11/22, se programa fecha y hora para la sustentación de la tesis colectiva titulada: **ESTILO DE VIDA Y LOS LOGROS DE APRENDIZAJE EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA I.E. RICARDO PALMA SORIANO-APARICIO POMARES-YAROWILCA, 2020**, presentada por los exalumnos: **Jimmy Roque ANAYA DOLORES, Lisbeth ADRIANO VALENTIN y Ruben Eduardo CASTILLO MINAYA** del Programa de Segunda Especialidad Profesional en Educación con Mención en **Educación Física**; para el día 25 de noviembre de 2022 a las 13:00, horas mediante la plataforma virtual de Cisco Webex;

Que, con Oficio Digital N° 0836-2022-UNHEVAL-FCE-FCE/CA, recibido el 23/11/22, el Coordinador del Programa de Segunda Especialidad Profesional, informa que el Dr. Alejandro Lizana Zora (Presidente) y el Mg. Abraham Mauricio Vidal (Secretario) mencionan que no dispone de tiempo por motivo de viaje personal y otros; el jurado Dr. Jesus Ortiz Morote (Accesitario) asumirá como Secretario, y considerando los informes favorables de los jurados, remito a su despacho la reestructuración de la resolución de los jurados de los exalumnos **Jimmy Roque ANAYA DOLORES, Lisbeth ADRIANO VALENTIN y Ruben Eduardo CASTILLO MINAYA** con Mención en **Educación Física** para la sustentación de la tesis para el **25 de noviembre de 2022 a las 13:00 horas, mediante la plataforma virtual de Cisco Webex**;

Estando dentro de las atribuciones conferidas al Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación, por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la UNHEVAL;

### SE RESUELVE:

1° **REESTRUCTURAR** la Resolución N° 2313-2022-UNHEVAL-FCE/D, de fecha 16/11/22 de los jurados de fecha y hora para la Sustentación de la tesis colectiva titulada: **ESTILO DE VIDA Y LOS LOGROS DE APRENDIZAJE EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA I.E. RICARDO PALMA SORIANO-APARICIO POMARES-YAROWILCA, 2020**, presentada por los exalumnos: **Jimmy Roque ANAYA DOLORES, Lisbeth ADRIANO VALENTIN y Ruben Eduardo CASTILLO MINAYA** del Programa de Segunda Especialidad Profesional en Educación con Mención en **Educación Física**, para el día **25 de noviembre de 2022 a las 13:00 horas mediante la plataforma virtual de Cisco Webex**, quedando conformado de la siguiente manera.

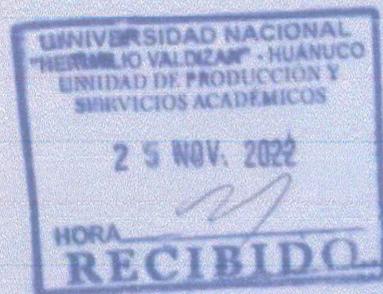
- Mg. Oscar SOTO ALVARADO      Presidente
- Dr. Jesus ORTIZ MOROTE        Secretario
- Dr. Arturo LUCAS CABELLO      Vocal

2° **DISPONER** que se actúe de acuerdo a lo estipulado en el Reglamento General de Grados y Títulos de la UNHEVAL.

Regístrese, Comuníquese y Archívese.



Ciro Lazo Salcedo  
Decano



•Distribución: Jurados (4)/Expedientes/Archivo



"Año del Bicentenario del Perú: 200 Años de Independencia"

**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN-HUÁNUCO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**



*Al Servicio de la Sociedad con una Educación de Calidad*

**RESOLUCIÓN N° 0017-2021-UNHEVAL-FCE/D**

Cayhuayna, 13 de enero de 2021

**CONSIDERANDO:**

Que con Resolución N° 077-2020-UNHEVAL-CEU, de fecha 11/12/20 recibida vía correo electrónico se proclama y acredita a partir del 14 de diciembre de 2020 hasta el 13 de diciembre de 2024, como Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación al Dr. **Ciro Ángel LAZO SALCEDO**;

Que con Resolución de Consejo Universitario N° 1538-2020-UNHEVAL de fecha 14/09/20, se aprueba el Reglamento General de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco, estableciendo en el Art. 37° *El interesado que va obtener el título profesional o el profesional que va obtener el título de segunda especialidad profesional, por la modalidad de tesis, debe solicitar al Decano de la Facultad mediante solicitud en el último año de estudios la designación de un Asesor de Tesis, adjuntando un (01) ejemplar del Proyecto de Tesis cuantitativa, cualitativa o mixto, aprobado en el desarrollo de la asignatura de tesis o similar, con el visto bueno del docente. Previamente deberá contar con la constancia de Exclusividad del tema que será expedida y remitido por la Unidad de Investigación de la Facultad;*

Que mediante Constancia N° 072-2021-UNHEVAL-FCE/UI, recibido el día 12/01/21 el Director de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Educación, remite la constancia de exclusividad del título de Proyecto de Tesis colectiva titulada: **ESTILO DE VIDA Y LOS LOGROS DE APRENDIZAJE EN EL AREA DE EDUCACION FISICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA I.E RICARDO PALMA SORIANO-APARACIO POMARES-YAROWILCA, 2020**, presentada por los estudiantes **Jimmy Roque ANAYA DOLORES, Lisbeth ADRIANO VALENTIN y Ruben Eduardo CASTILLO MINAYA** del Programa de Segunda Especialidad Profesional en Educación con Mención en **Educación Física** y con la autorización del **Dr. **Ciro Ángel LAZO SALCEDO****;

Estando dentro de las atribuciones conferidas al Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación, en concordancia con la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la UNHEVAL;

**SE RESUELVE:**

- 1° **DESIGNAR** al **Dr. **Ciro Ángel LAZO SALCEDO**** como Asesor de Tesis colectiva titulada: **ESTILO DE VIDA Y LOS LOGROS DE APRENDIZAJE EN EL AREA DE EDUCACION FISICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA I.E RICARDO PALMA SORIANO- APARACIO POMARES – YAROWILCA, 2020**, presentada por las estudiantes **Jimmy Roque ANAYA DOLORES, Lisbeth ADRIANO VALENTIN y Ruben Eduardo CASTILLO MINAYA** del Programa de Segunda Especialidad Profesional en Educación con Mención en **Educación Física**, por lo expuesto en los considerandos de la presente Resolución.
- 2° **DAR A CONOCER** la presente resolución a los interesados para los fines pertinentes.

Regístrese, Comuníquese y Archívese.



Dr. **Angel Lazo Salcedo**  
DECANO



CONSTANCIA N°0081-2021-UNHHEVAL-FCE/UI

## CONSTANCIA DE APTO DE SIMILITUD

### LA DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN:

Hace constar que:

- ANAYA DOLORES, Jimmy Roque
- ADRIANO VALENTIN, Lisbeth.
- CASTILLO MINAYA, Ruben Eduardo

Autores del borrador de la tesis, titulado:

**ESTILO DE VIDA Y LOS LOGROS DE APRENDIZAJE EN EL AREA DE EDUCACION FISICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA I.E RICARDO PALMA SORIANO- APARICIO POMARES – YAROWILCA, 2020.**  
Programa de Segunda Especialidad Profesional con mención en **Educación Física**

Han obtenido, un reporte de similitud general del **18%/20%** con el aplicativo **TURNITIN**, porcentaje de similitud permitido, para tesis de pregrado. En consecuencia, es **APTO**. Se adjunta el reporte de similitud.

Se expide la presente constancia, para los fines pertinentes.

Cayhuayna, 17 de diciembre de 2021.



**Dr. Zósimo Pedro Jacha Ayala**  
Director de la Unidad de Investigación  
Facultad de Ciencias de la Educación



TESIS FINAL ## ESTILO DE VIDA Y LOS LOGROS DE APRENDIZAJE EN EL AREA DE EDUCACION FISICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA I.E RICARDO PALMA SORIANO- APARACIO POMARES – YAROWILCA, 2020 ## 01.pdf

4 dic 2021

15737 palabras/81412 caracteres

JIMMY ROQUE ANAYA DOLORES

## ESTILO DE VIDA Y LOS LOGROS DE APRENDIZAJE EN EL AREA DE EDUCACION FISICA EN L...

## Resumen de fuentes

18%

SIMILITUD GENERAL

1	www.repositorio.unach.edu.pe	INTERNET	3%
2	repositorio.udh.edu.pe	INTERNET	3%
3	repositorio.unheval.edu.pe	INTERNET	2%
4	repositorio.une.edu.pe	INTERNET	2%
5	repositorio.unap.edu.pe	INTERNET	1%
6	repositorio.unjfsc.edu.pe	INTERNET	1%
7	Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote on 2019-11-21	TRABAJOS ENTREGADOS	<1%
8	Universidad Cesar Vallejo on 2018-07-02	TRABAJOS ENTREGADOS	<1%
9	docplayer.cs	INTERNET	<1%
10	repositorio.ug.edu.ec	INTERNET	<1%
11	repositorio.ucv.edu.pe	INTERNET	<1%
12	es.scribd.com	INTERNET	<1%
13	diposit.ub.edu	INTERNET	<1%
14	creativecommons.org	INTERNET	<1%
15	repositorio.unsa.edu.pe	INTERNET	<1%
16	issuu.com	INTERNET	<1%
17	www.scribd.com	INTERNET	<1%
18	core.ac.uk	INTERNET	<1%
19	es.slideshare.net	INTERNET	<1%

Se excluyeron los depósitos de búsqueda:

Ninguno

Excluido del Informe de Similitud:

Bibliografía  
Citas textuales  
Coincidencias menores (20 palabras o menos)

Se excluyeron las fuentes:

Ninguno

## 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	<input checked="" type="checkbox"/>	Posgrado:	Maestría		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	CIENCIAS DE LA EDUCACION
Nombre del programa	EDUCACION FISICA
Título que Otorga	TITULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN EDUCACION CON MENCIÓN EN EDUCACION FISICA

Posgrado (tal y como está registrado en SUNEDU)

Nombre del Programa de estudio	
Grado que otorga	

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

Apellidos y Nombres:	ANAYA DOLORES, JIMMY ROQUE							
Tipo de Documento:	DNI	<input checked="" type="checkbox"/>	Pasaporte	<input type="checkbox"/>	C.E.	<input type="checkbox"/>	Nro. de Celular:	971055894
Nro. de Documento:	47012521				Correo Electrónico:		anayajimmy16@gmail.com	

Apellidos y Nombres:	ADRIANO VALENTIN, LIZBETH							
Tipo de Documento:	DNI	<input checked="" type="checkbox"/>	Pasaporte	<input type="checkbox"/>	C.E.	<input type="checkbox"/>	Nro. de Celular:	969053134
Nro. de Documento:	47490674				Correo Electrónico:		adrianovalentinlizbeth@gmail.com	

Apellidos y Nombres:	CASTILLO MINAYA, RUBEN EDUARDO							
Tipo de Documento:	DNI	<input checked="" type="checkbox"/>	Pasaporte	<input type="checkbox"/>	C.E.	<input type="checkbox"/>	Nro. de Celular:	999361278
Nro. de Documento:	46771222				Correo Electrónico:		lafuria90@gmail.com	

**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	<input checked="" type="checkbox"/>	NO					
Apellidos y Nombres:	LAZO SALCERO, CIRO			ORCID ID:	0002-6032-1872			
Tipo de Documento:	DNI	<input checked="" type="checkbox"/>	Pasaporte	<input type="checkbox"/>	C.E.	<input type="checkbox"/>	Nro. de documento:	22415868

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

Presidente:	Mg. SOTO ALVARADO, OSCAR
Secretario:	Dr. ORTIZ MOROTE, JESUS
Vocal:	Dr. LUCAS CABELLO, ARTURO
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 Acta de Sustentación)
ESTILO DE VIDA Y LOS LOGROS DE APRENDIZAJE EN EL AREA DE EDUCACION FISICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA I.E RICARDO PALMA SORIANO-APARICIO POMARES – YAROWILCA, 2020
b) El Trabajo de Investigación fue sustentado para optar el Grado Académico ó Título Profesional de: (tal y como está registrado en SUNEDU)
<b>TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN FISICA</b>
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 Valdizan (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 Valdizan.

**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 Acta de Sustentación)			2022
Modalidad de obtención del Grado Académico o Título Profesional: (Marque con X según Ley Universitaria con la que inició sus estudios)	Tesis	X	Tesis Formato Artículo
	Trabajo de Investigación		Trabajo de Suficiencia Profesional
	Trabajo Académico		Otros (especifique modalidad)
Tesis Formato Patente de Invención		Tesis Formato Libro, revisado por Pares Externos	
Palabras Clave: (solo se requieren 3 palabras)	ESTILO	LOGROS	APRENDIZAJE
Tipo de Acceso: (Marque con X según corresponda)	Acceso Abierto	X	Condición Cerrada (*)
	Con Periodo de Embargo (*)		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 financiera, beca, subvención u otras; marcar con una "X" en el recuadro del costado según corresponda):	SI	NO	X
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:	ANAYA DOLORES, JIMMY ROQUE	Huella Digital
DNI:	47012521	
Firma: 		
Apellidos y Nombres:	ADRIANO VALENTIN, LIZBETH	Huella Digital
DNI:	47490674	
Firma: 		
Apellidos y Nombres:	CASTILLO MINAYA, RUBEN EDUCARDO	Huella Digital
DNI:	46771222	
Fecha: 15 DE DICIEMBRE DEL 2022		