

**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



---

**LA ACTIVIDAD LÚDICA EN EL PROCESO DE MEJORA DEL ESTADO  
FÍSICO Y EMOCIONAL DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO POBLADO  
DE HUARICHACA-PANAO-HUÁNUCO-2021.**

---

**LINEA DE INVESTIGACIÓN: Aprendizajes Pertinentes y de Calidad**  
**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO (A) EN**  
**EDUCACIÓN ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA**

**TESISTAS:**

**TORRES SUMARAN, SASY MERY**  
**REYES FAUSTINO, LISTER VICENTE**

**ASESOR:**

**Dr. CONTRERAS CANTO, OMAR HANS**

**HUÁNUCO – PERÚ**

**2023**

## DEDICATORIA

A mis padres por su apoyo incondicional y por confiar en mí, a mis profesores de diferentes niveles y áreas por sus enseñanzas y a otras personas cercanas que contribuyeron en mi proceso académico.

**Sasy.**

A mis padres, por su apoyo incondicional a que logre mi primer objetivo e inculcarme los buenos valores y así ser una buena persona, también a mis hermanitos ya que ellos serán mi orgullo en su futuro de cada uno de ellos.

**Lister.**

## **AGRADECIMIENTO**

A nuestra prestigiosa Universidad Nacional Hermilio Valdizán, quien nos acogió durante 5 años de nuestra formación profesional, a todos los profesores de la facultad de ciencias de la educación, quienes nos han felicitado y en otras ocasiones nos han regañado, gracias a aquellos maestros que han sabido impartir sus conocimientos en cada uno de nosotros, han tenido la paciencia de orientándonos y han sido sabios para convertirnos en personas de bien y profesionales competentes.

Al pueblo en general, al alcalde, a los adultos mayores del centro poblado de Huarichaca, por permitirnos la realización de nuestra investigación y el agradecimiento en especial a los profesores de la Escuela Profesional de Educación Física, quienes nos han brindado su apoyo, amistad y sobre todo sus conocimientos y experiencias durante los cinco maravillosos años, gracias y muchísimas gracias por permitirnos llegar hasta esta etapa de nuestra carrera profesional.

**Los autores**

## RESUMEN

La presente investigación titulada: LA ACTIVIDAD LÚDICA EN EL PROCESO DE MEJORA DEL ESTADO FÍSICO Y EMOCIONAL DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO POBLADO DE HUARICHACA-PANAO-HUÁNUCO-2021. Tuvo como propósito de mejorar el estado físico y emocional de los adultos mayores del C. P. de Huarichaca, Pano, Huánuco 2021. El resultado al finalizar la aplicación arroja como el p-valor = 0.00 es menor que  $\alpha = 0.05$ ; asimismo el valor calculado de  $t = 84.20$  es mayor respecto a la  $t$  crítica  $t_c = 1.78$ , se rechaza la hipótesis nula y se afirma que la actividad lúdica influye positivamente en el proceso de mejora del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado de Huarichaca, Huánuco, 2021.

**Palabra clave:** Actividad lúdica, estado físico, estado emocional, adulto mayor.



## ABSTRACT

This research entitled: PLAY ACTIVITY IN THE PROCESS OF IMPROVING THE PHYSICAL AND EMOTIONAL STATE OF THE ELDERLY ADULT OF THE POPULATION CENTER OF HUARICHACA-PANAO-HUÁNUCO-2021. Its purpose is to improve the physical and emotional state of older adults in C. P. de Huarichaca, Pano - Huánuco 2021. The result at the end of the application shows how the  $p\text{-value} = 0.00$  is less than  $\alpha = 0.05$ ; Likewise, the calculated value of  $t = 84.20$  is greater with respect to the critical  $t_{tc} = 1.78$ , the null hypothesis is rejected and it is stated that playful activity positively influences the process of improving the physical and emotional state of the elderly in the Population Center of Huarichaca, Huánuco, 2021.

**Key words:** Playful activity, physical state, emotional state, older adult.

## ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT	v
ÍNDICE	vi
INTRODUCCIÓN	ix

### CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Fundamentación del problema de investigación .....	11
1.2. Formulación del problema de investigación general y específicos .....	12
1.2.1. Problema general .....	12
1.2.2. Problemas específicos .....	12
1.3. Formulación de objetivos generales y específicos .....	13
1.3.1. Objetivo general .....	13
1.3.2. Objetivos específicos .....	13
1.4. Justificación .....	13
1.5. Limitaciones.....	14
1.6. Formulación de hipótesis generales y específicos .....	14
1.6.1. Hipótesis general .....	14
1.6.2. Hipótesis específicos .....	14
1.7. Variables .....	15
1.8. Definición teórica y operacionalización de variables .....	16

### CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes .....	18
2.2. Bases teóricas .....	23

2.3. Bases conceptuales .....	36
2.4. Bases epistemológicas .....	41

### **CAPÍTULO III. METODOLOGÍA**

3.1. Ámbito.....	43
3.2. Población .....	43
3.3. Muestra.....	43
3.4. Nivel y tipo de estudio .....	45
3.5. Diseño de investigación.....	45
3.6. Método, técnicas e instrumentos .....	45
3.7. Validación y confiabilidad del instrumento .....	46
3.8. Procedimiento.....	46
3.9. Tabulación y análisis de datos .....	46
3.10. Consideraciones éticas.....	47

### **CAPÍTULO IV. RESULTADO**

Resultado.....	48
4.1. Análisis e interpretación de resultados.....	48
4.2. Prueba de hipótesis.....	73

### **CAPÍTULO V. DISCUSIÓN**

5.1. Contrastación de resultados con los Antecedentes.....	84
5.2. Contrastación de resultados con las Bases Teóricas.....	84

<b>5.3. Contratación de la Hipótesis general.....</b>	<b>84</b>
<b>5.4. Aporte científico de la Investigación.....</b>	<b>86</b>
CONCLUSIONES.....	87
RECOMENDACIONES O SUGERENCIAS .....	89
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	90
ANEXOS.....	93

## INTRODUCCIÓN

La investigación es de suma importancia porque se trata de la aplicación de las actividades lúdicas para la mejora del estado físico y emocional del adulto mayor.

En la presente investigación se ha observado que los adultos mayores desde tiempos atrás y en el tiempo de la pandemia COVID 19 en la mayoría de los casos son considerados como sujetos débiles y no productivos. Por lo que la persona mayor tiende a decaer por las dificultades y las limitaciones que tiene en el aspecto físico y emocional reduciendo así su autonomía en las diferentes actividades de la vida cotidiana y su autocuidado se vuelve dependiente y consiguiente disminuye su calidad de vida y pueden llegar a la obesidad.

Esta problemática radica a la poca práctica de actividades físicas, recreativas, entre otros. Entonces partiendo desde esta perspectiva se realizó la presente investigación presentándose así “Las actividades lúdicas, a través de las 15 sesiones en la que se desarrolló los diferentes ejercicios de activación fisiológica, juegos tradicionales, juegos de azar, juegos cooperativos, juegos de competencia, juegos colectivos y ejercicios de relajación o recuperación con los adultos mayores del Centro Poblado Huarichaca, Panao, Huánuco.

Durante la aplicación de “Las actividades lúdicas” se hizo énfasis en la ejecución de los diferentes juegos y de esta forma difundir que los adultos mayores practiquen las diferentes actividades lúdicas para la mejora de su estado físico y emocional.

Para Torres (2004), “lo lúdico no se limita a la edad, tanto en su sentido recreativo como pedagógico. Lo primordial es adaptarlo a las necesidades, intereses y propósitos del nivel educativo.

El presente trabajo de investigación está estructurado en V capítulos:

Capítulo I: El problema de investigación, en el cual detalla el problema general y los problemas específicos, los objetivos generales y específicos, que guardan relación también con el título de la presente tesis, justificando el problema, la importancia para realizar este estudio, la viabilidad y las limitaciones encontradas.

Capítulo II: Marco teórico, en el cual se encuentran las investigaciones realizadas anteriormente que guardan relación con la presente investigación, también se fundamentan las bases teóricas - científicas que le han dado realce y sustento al trabajo y detalla la definición conceptual de términos básicos.

Capítulo III: Hipótesis y variables, guardan estrecha relación con el planteamiento del problema, los objetivos; además de las variables independientes y dependientes que se relaciona con el título de la tesis.

Capítulo IV: Metodología de la investigación; es de tipo aplicada y de nivel experimental con un diseño de investigación de cuasi experimental, con un solo grupo en series de tiempo, con una muestra de 13 adultos mayores.

Capítulo V: Resultados, después de aplicar la investigación se presentan los resultados estadísticos con respecto al análisis e interpretación, permitiendo conocer los interrogantes de la presente investigación.

Los investigadores, autores de este presente escrito, reconocen la importancia de las actividades lúdicas y por ende la necesidad de la ejecución. A lo largo de los capítulos se detalla el presente tema de investigación.

## CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

### 1.1. Fundamentación del problema de investigación

En este contexto de la pandemia del COVID-19, a nivel internacional los adultos mayores han sido afectados (as) en su estado físico y emocional.

Así mismo en la capital, el gobierno peruano establece un decreto supremo N° 094-2020-pcm, por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del COVID-19. Por otro lado, en el departamento de Huánuco, también los adultos mayores han sido víctimas de esta terrible enfermedad COVID -19, por el motivo de que eran presas fáciles, tanto por su edad, alimentación y su condición física. Así mismo los adultos mayores del centro poblado de Huarichaca no fueron ajenos a esta enfermedad ya que también tuvieron que vivir esta terrible enfermedad que les cambio la vida. Esto significa que **la muestra de** los trece adultos mayores **examinados** al inicio se encontró con un 68 % en la escala nunca y un 38 % en la escala de raras veces en lo que se refiere al estado físico y emocional

El problema principal de esta investigación son los adultos mayores que desde tiempos atrás y en el tiempo de la pandemia COVID 19, son considerados como sujetos débiles y no productivos, es que a raíz de esta situación de la edad, alimentación y de la condición física algunas partes de su cuerpo ya no responde con eficaz por lo que el adulto mayor tiende a tener dificultades y limitaciones en su estado físico y emocional y esto conlleva a que dentro del trabajo y de la familia sea a veces una carga.

Por lo que la persona mayor tiende a decaer por las dificultades y limitaciones que tiene en el aspecto físico tanto como en el desarrollo de sus capacidades físicas básicas y en el aspecto emocional tiende a padecer de la depresión, tristeza, aislamiento y además se reduce su autonomía en las diferentes actividades de la vida cotidiana y su

autocuidado se vuelve dependiente y por consiguiente disminuye su calidad de vida y pueden llegar a la obesidad.

Esta problemática radica a la poca práctica de actividades físicas, recreativas, entre otros y por otro lado la falta de apoyo por parte de autoridades o jóvenes estudiantes que no son capaces de valorar y motivar a los adultos mayores como individuos sabios, con experiencia y capaces para ejercer cualquier actividad. Desde esta postura se implementa la actividad lúdica, para la mejora del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Panao, Huánuco, 2021.

## **1.2. Formulación del problema de investigación general y específicos**

### **1.2.1. Problema General**

¿Cómo influye la actividad lúdica en el proceso de mejora del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Panao, Huánuco, 2021?

### **1.2.2. Problemas Específicos**

- a) ¿Cómo influye la actividad lúdica en la mejora de los miembros superiores e inferiores del cuerpo como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Panao, Huánuco, 2021?
- b) ¿Cómo influye la actividad lúdica en la mejora de las Capacidades físicas, como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Panao, Huánuco, 2021?
- c) ¿Cómo influye la actividad lúdica en la mejora de la autonomía personal como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Panao, Huánuco, 2021?
- d) ¿Cómo influye la actividad lúdica en la mejora de las emociones positivas como dimensión del estado físico y emocional del



adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Panao, Huánuco, 2021?

### **1.3. Formulación de objetivos generales y específicos**

#### **1.3.1. Objetivo General**

Demostrar la influencia de la actividad lúdica en la mejora del estado físico y emocional de los adultos mayores del Centro Poblado de Huarichaca, Panao, Huánuco, 2021.

#### **1.3.2. Objetivos Específicos**

- a. Verificar la influencia de la actividad lúdica en la mejora de los miembros superiores e inferiores del cuerpo como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Panao, Huánuco, 2021.
- b. Verifica la influencia de la actividad lúdica en la mejora de las Capacidades físicas como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Panao, Huánuco, 2021.
- c. Verificar la influencia de la actividad lúdica en la mejora de la Autonomía personal como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Panao, Huánuco, 2021.
- d. Verificar la influencia de la actividad lúdica en la mejora de las emociones positivas como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Panao, Huánuco, 2021.

### **1.4. Justificación**

Criterios de Justificación (Ñaupas et al., 2014)

#### **Justificación teórica:**

La importancia de realizar este proyecto radica en el interés por ayudar al adulto mayor a mejorar su estado físico y emocional y tengan un estilo de

vida saludable, una autoestima alto, que frente a la sociedad sean valorados con sabiduría, experiencia.

**Justificación metodológica:**

Con la elaboración y validación de los instrumentos pueden servir para otras investigaciones educativas y sociales.

**Justificación social:**

Se resolvió problemas de contexto social al ayudar a mejorar el estado físico y emocional del adulto mayor del centro poblado de Huarichaca-Panao-Huánuco.

### **1.5. Limitaciones**

Para la aplicación de las actividades lúdicas en el proceso de la mejora del estado físico y emocional de los adultos mayores del centro poblado de Huarichaca, Panao, Huánuco, 2021. Se tiene carencias bibliográficas, limitaciones económicas y también la falta de tiempo e interés de algunos adultos mayores del Centro Poblado de Huarichaca, Panao, Huánuco, 2021. Sin embargo, el proyecto se logrará sistematizar bajo el esfuerzo y la dedicación de los investigadores.

### **1.6. Formulación de hipótesis generales y específicos**

#### **1.6.1. Hipótesis general.**

La actividad lúdica influye positivamente en el proceso de mejora del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado de Huarichaca, Huánuco, 2021.

#### **1.6.2. Hipótesis específica.**

- a) La actividad lúdica influye positivamente en la mejora de los miembros superiores e inferiores del cuerpo como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Huánuco, 2021.
- b) La actividad lúdica influye positivamente en la mejora de las Capacidades físicas como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Huánuco, 2021.

- c) La actividad lúdica influye positivamente en la mejora de la Autonomía personal como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Huánuco, 2021.
- d) La actividad lúdica influye positivamente en la mejora de las emociones positivas como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Huánuco, 2021.

## **1.7. Variables**

**1.7.1. Variable Independiente:** La actividad lúdica.

**1.7.2. Variable Dependiente:** Mejorar el estado físico y emocional.

### 1.8. Definición teórica y operacionalización de variables.

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
<b>VARIABLE INDEPENDIENTE.</b>  <b>LA ACTIVIDAD LÚDICA</b>  Para Motta (2004) “la lúdica es un procedimiento pedagógico en sí mismo”.  Para Torres (2004) “lo lúdico no se limita a la edad, tanto en su sentido recreativo como pedagógico. Lo primordial es adaptarlo a las necesidades, intereses y propósitos del nivel educativo”.	<b>JUEGOS TRADICIONALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera de huevos.</li> <li>• El juego de la silla musical.</li> <li>• Piedra papel o tijera.</li> <li>• Mata gente</li> </ul>	<b>PLAN EXPERIMENTAL</b>
	<b>JUEGOS DE AZAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego de ruleta.</li> <li>• Juego de dado.</li> </ul>	
	<b>JUEGOS COOPERATIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego de tres en raya(michí)</li> <li>• Juegos del espejo</li> <li>• Juego de tumba latas</li> <li>• Juego con pelotas</li> </ul>	
	<b>JUEGOS DE COMPETENCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La jala soga</li> <li>• Carrera de tres pies.</li> <li>• Juego de la rompe cabeza</li> </ul>	
	<b>JUEGOS COLECTIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El futbol de iniciación pre deportiva</li> <li>• El voleibol de iniciación pre deportiva.</li> </ul>	
<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>  <b>MEJORAR EL ESTADO FÍSICO Y EMOCIONAL.</b>	<b>MIEMBROS SUPERIORES E INFERIORES DEL CUERPO.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizan ejercicios de activación fisiológica antes de las actividades de desarrollo.</li> <li>• Realizan ejercicios de relajación después de las actividades de desarrollo</li> </ul>	<b>FICHA DE OBSERVACIÓN</b>
	<b>CAPACIDADES FÍSICAS.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizan actividades físicas de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.</li> </ul>	

<p>Según psicólogos como Robert Thayer “el estado de ánimo es una relación entre estas dos variables: energía y tensión. Según esta teoría, el estado de ánimo diverge entre un estado energético (de cansado a activo) y un estado relacionado con el grado de nerviosismo (entre calmado o tenso), y se cree que lo "mejor" es un estado calmado-energético y el "peor", un estado tenso y cansado. Thayer también defiende una conexión especial entre una alimentación saludable y la actividad física en el estado de ánimo de un individuo”.</p>	<p><b>AUTONOMÍA PERSONAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ejercitan en algunos juegos y deportes</li> <li>• Se divierten practicando los juegos y deportes.</li> <li>• Previenen a través de actividades lúdicas las enfermedades.</li> <li>• Interactúan con los demás.</li> <li>• Demuestra una alimentación adecuada dentro y fuera de la casa.</li> <li>• Se interesa en tomar agua cada momento.</li> <li>• Demuestra el cuidado de su cuerpo a través de una higiene corporal.</li> </ul>	
	<p><b>EMOCIONES POSITIVAS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demuestran alegría.</li> <li>• Demuestran interés.</li> <li>• Demuestran compañerismo</li> <li>• Demuestran empatía por los demás.</li> <li>• Demuestran una autoestima positiva por sí mismo (a).</li> <li>• Se enfrentan a las malas circunstancias con entusiasmo y perseverancia.</li> <li>• Se sienten queridos y valorados.</li> <li>• Demuestran creatividad para resolver sus situaciones problemáticas.</li> <li>• Ignoran las palabras negativas de los demás</li> <li>• Se sienten útiles para cualquier actividad.</li> </ul>	

## CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.

### 2.1. Antecedentes

#### Antecedentes internacionales

- a) Angarita et al. (2016), realizaron una investigación titulada, *Impacto de la lúdica en el adulto mayor*.

El presente desarrollo de la investigación es cualitativo y está caracterizada por ser descriptiva. La población de estudio se encuentra conformado por un grupo de 12 adultos mayores. Este, al ser una población de un número disminuido no se llegó a realizar ningún tipo de muestreo, por lo que la muestra poblacional es igual al universo (n=12). Como instrumento, se hizo el uso de una entrevista semiestructurada.

La conclusión a que llegan los investigadores es; Los adultos mayores que asistieron a los talleres no están familiarizados con el término lúdico, también se encontró que los participantes no toman importancia si se les refiere como anciano, viejos, adultos mayores o cualquier otro término común relacionado con su edad. Por lo que ellos afirman que se sienten caracterizados por lo que son, el autor también señala que las actividades físicas, cognitivas y emocionales que se orientan al juego no solo mejoran los aspectos de salud de los adultos mayores en el orden biológico, mental y psicológico, sino que también ayudan a mejorar su calidad de vida, ya que crean espacios de esparcimiento, recreación y contribuyen a mejorar la convivencia social.

- b) Lizano (2014), realizó una investigación titulada, *La actividad lúdica y su influencia en el adulto mayor en el hogar de ancianos “sagrado corazón de Jesús” congregación de madres Doroteas, cantón Ambato, ciudadela España*.

La presente investigación tiene un enfoque Crítico propositivo y es de carácter cuantitativo y cualitativo.

La modalidad que se desarrolló la investigación es: Investigación bibliográfica - documental e investigación de Campo y el nivel o tipo de la investigación es de método descriptivo y método explorativo. La población motivo de estudio está conformada y distribuida por un total 88 adultos mayores y como instrumento se hizo uso de la encuesta y cuestionario semiestructurada.

La conclusión a las que llegó el investigador son que en cuanto a los resultados obtenidos, se concluye que las actividades recreativas se benefician del fortalecimiento de la motricidad en los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús, además de la implementación de actividades de expresión lúdica y recreativas, los adultos mayores mejoran sus habilidades motoras, lo que les permite ser mucho más dinámicos, participativos y felices; también en referencia a la contribución que las actividades lúdicas brindan en beneficio de los ancianos en el hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús”, se puede decir que la búsqueda constante de actividades lúdicas promueve la mejora del sistema funcional y el desarrollo de la autoestima personal y social en las personas mayores, siendo este un eje fundamental para su calidad de vida, ya que la práctica de las actividades lúdicas y recreativas es beneficioso en los adultos, para que no lleven una vida sedentaria, aun al analizar los datos, se puede constatar que la mayoría de los encuestados del Hogar Sagrado Corazón de Jesús cree que es necesario practicar ciertas Actividades físicas de ludiexpresión y recreación moderada para la prevención y tratamiento de enfermedades en los adultos mayores que ayudan a mantener la condición física de esas personas.

#### **Antecedentes nacionales**

- a) Ruiz (2019) en su tesis titulado, *Beneficios de la actividad física y recreativa en los adultos mayores que acuden al centro de desarrollo integral de la familia CEDIF – Tumbes.*

Esta investigación es de tipo cualitativa y está caracterizada con un enfoque de estudio de caso. La muestra se encuentra conformada por

16 adultos mayores y el instrumento que se utilizó es la entrevista semi-estructurada y el cuaderno de campo.

A las conclusiones que llega la autora, es que los adultos mayores del (CEDIF), han expresado que las actividades que desarrollan en este centro de bienestar son muy beneficiosas para la salud, ya que les ayuda a reducir el estrés, las distracciones, mejora el sueño, sentirse saludables y aumentar la adaptabilidad. Las personas mayores también identifican que las actividades físicas y recreativas como el ejercicio y caminatas son una parte importante para sus vidas, ya que les permite situarse útiles y dignos de su familia, al momento de socializar y disfrutar.

También se llegó a identificar que las actividades físicas y recreativas llega a expresar diversas emociones y cambios de actitud al momento de realizar ejercicios, expresando participar de los paseos y recreación sana y divertida.

b) Arauco (2011) en su tesis titulado, *Motivos de permanencia en un programa de actividad física, deporte y recreación para adultos mayores.*

Este estudio es de tipo aplicado llegando al nivel descriptivo y el diseño es descriptivo simple. La población se encontró conformado por los adultos mayores del CAM del Fundo Porvenir de El Tambo, para la muestra se utilizó la técnica no probabilística llegando a conformar 20 adultos mayores del taller de gimnasia. Como instrumento para la recolección de datos se utilizó la entrevista como el cuestionario. Y el procesamiento de datos es la estadística descriptiva.

A la conclusión que llega el autor se ha comprobado estadísticamente que no existe diferencia en la frecuencia de los motivos por los que las personas mayores participan habitualmente en los programas de actividad física, recreación y deporte. “Canitas



en actividad” se desarrolló en la finca “El Porvenir” de El Tambo, Huancayo, que afirma dar un nivel de confianza del 95%.

El 70% de los que participaron en este estudio los adultos mayores dijeron que les gustaría participar en estas actividades adicionales como nadar en piscinas climatizadas, el 10% dijeron que les gustaría participar en actividades de la Jardinería, el 5% dijeron que les gustaría participar en actividades del baile, el 5% mencionaron que desean participar en actividades psicológicas y en masajes.

Cada resultado encontrado ha sido identificado y posicionado según su importancia y prevalencia, el resto según cada una de las siguientes dimensiones: primera; dimensión psicológica, segunda; la física y tercera; lo social.

- c) Guevara (2015) en su tesis titulado, ***Juegos teatrales para disminuir el estrés en usuarios de los centros del adulto mayor EsSalud en la provincia de Trujillo.***

Esta investigación es de tipo cuantitativa y aplicada, con un diseño cuasi experimental con dos grupos intactos, de pre y posttest. Para la muestra se llegó a seleccionar de manera intencional 30 usuarios, con el mismo número se llegó a conformar el grupo experimental y control. El instrumento que utilizó es mediante el recojo de datos, mediante la aplicación de un test adaptado y estandarizado EAE-A (Escala de Apreciación del Estrés en ancianos).

A las conclusiones que llega el autor mediante la aplicación del instrumento de evaluación de las variables (EAE) el nivel establecido en que los usuarios constituyen los grupos de control y experimental, se muestra como el alto grado de estrés en la recolección se llega a observar que un 80% en el grupo de control y el 80% en el grupo experimental en este nivel. Estos resultados muestran que los usuarios estaban estresados por diferentes situaciones; o en el elemento de apego emocional y en el elemento de manejar situaciones nuevas.

El diseño e implementación de estos juegos teatrales mejoró significativamente, los niveles de estrés en los adultos mayores en un 80%. Se ha comprobado que a la hora de desarrollar la estrategia de juegos escénico ayuda a gestionar el estrés de forma participativa, creativa y divertida.

#### **Antecedente local**

- a) Alvarado et al. (2018) en su tesis titulado, *Los juegos cooperativos y su influencia en la mejora de la autoestima de los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar Leoncio Prado, Huánuco.*

El desarrollo y el propósito de esta investigación es del tipo de diseño cuasi experimental con dos grupos de trabajo. La muestra se seleccionó mediante el muestreo no probabilístico intencionado, utilizando como instrumento la lista de cotejo, incluyendo un total de 13 ítems en esta, cuyas puntuaciones fueron homologados al sistema vigesimal, lo que permitió conocer al investigador el nivel de desarrollo de la autoestima en los niños y niñas.

La conclusión a que llegan los autores fue determinar el nivel de la autoestima antes de ser aplicado estos "JUEGOS COOPERATIVOS" en los niños de cinco años de la I.E.I. GUE Leoncio Prado - Huánuco tanto en el grupo experimental como en el grupo de control no fue lo adecuado. Después de la aplicación de los juegos, se encontró que en el grupo experimental hubo una mejora significativa en el nivel de autoestima en comparación con el grupo de control que es proporcional.

El grupo experimental mostro una mejora significativa sobre grupo de control en términos de aptitud, mientras que el grupo de experimento fue mayor y más grande que el grupo control contérminos a la autoestima.

Por lo tanto, en esta investigación llegamos a coincidir que el juego es una naturaleza mediante el punto de vista biológico e intuitivo, ya

que esto ayuda a mejorar el nivel del estado físico y emocional en los niños tanto como en los adultos mayores llegando a recordar la etapa de su infancia, es decir, lo que hacía cuando era niño, lo que hacía cuando era adolescente, tanto como en esta investigación como otros lo determinaron que el juego es una característica muy importante para mejorar el estado físico y la autoestima del adulto mayor.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Covid-19.**

A Córdova-Aguilar (2020), La enfermedad denominada COVID-19 es una pandemia causada por el virus SARS-CoV-2 (síndrome agudo respiratorio severo 2). En el Perú, el paciente cero o primer caso con COVID-19 fue detectado el último 6 de marzo y desde entonces el virus continúa su propagación. El gobierno nacional lucha contra esta enfermedad desde varios frentes, pero la situación sanitaria difiere mucho con la de países desarrollados.

### **2.2.2. Actividades lúdicas**

La lúdica es una dimensión del desarrollo humano que fomenta el desarrollo psicosocial, la adquisición de saberes, la conformación de la personalidad, es decir encierra una gama de actividades donde se cruza el placer, el goce, la actividad creativa y el conocimiento.

**Según Jiménez (2002)**, por otro lado, la lúdica es más bien una condición, una predisposición del ser frente a la vida, frente a la cotidianidad. Es una forma de estar en la vida y de relacionarse con ella en esos espacios cotidianos en que se produce disfrute, goce, acompañado de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias con el juego. La chanza, el sentido del humor, el arte y otra serie de actividades (sexo, baile, amor, afecto), que se produce cuando interactuamos con otros, sin más recompensa que la gratitud que producen dichos eventos. (p. 42).

Para mí la actividad lúdica son las acciones que ayudan a mejorar su estado físico y emocional de aquel sujeto quien lo ejecuta.

**Para Motta (2004)**, “la lúdica es un procedimiento pedagógico en sí mismo”.

**Para Torres (2004)**, “lo lúdico no se limita a la edad, tanto en su sentido recreativo como pedagógico. Lo primordial es adaptarlo a las necesidades, intereses y propósitos del nivel educativo”.

La lúdica, de acuerdo con Max Neef (1993), citado por **Monje (2006)** se presenta como una necesidad y una potencialidad. También se le considera como una necesidad ya que todo ser humano requiere de esparcimiento, diversión y entretenimiento placentero y como potencialidad, pues todo ser humano está apto para crear, producir y participar en formas de diversión como los juegos y los deportes.

Otra definición válida es por el autor **Bernard (2012)**, quien afirma que la lúdica hace referencia a la necesidad que tiene el ser humano de sentir, de comunicar y poder expresar emociones que están orientadas a la recreación, y que conducen al goce, la risa, el grito o inclusive el llanto, sintiendo una verdadera manifestación de emociones que necesitan ser canalizadas por el facilitador del proceso.

Esto significa que la lúdica es un medio transformador en la sociedad y está vinculado a la posibilidad de que las personas mayores tengan la oportunidad participar e incluirse en las actividades enriquecedoras en su tiempo libre. El significado va más allá de eso, teniendo la necesidad o derecho constitucional, este significado se centra en la lúdica como elemento determinante en el desarrollo humano y como eje del cambio social.

### **2.2.3. Juegos tradicionales.**

Al hablar de juegos tradicionales nos referimos a aquellos juegos que, desde muchísimo tiempo atrás siguen perdurando, pasando de generación en generación, siendo transmitidos de abuelos a padres y de padres a hijos y así sucesivamente, sufriendo quizás algunos cambios, pero manteniendo su esencia.

**Salazar (2015)**, “la importancia de los juegos tradicionales es porque preservan la cultura de cada región, además transmiten reglas, permiten seguir instrucciones y normas que se han establecido de generación en generación y que ayudan a la formación del niño.”

### **2.2.4. Juegos de azar.**

Se trata de los juegos en los que las posibilidades de ganar o perder no dependen completamente de las cualidades, habilidades y capacidades de las personas que participan en ellos.

### **2.2.5. Juegos cooperativos**

Maite Garaigordobil (De la Cruz y Lucena, 2010) realiza una gran definición donde piensa que los juegos cooperativos según su punto de vista son los siguientes:

«En los juegos cooperativos todos los jugadores participan, nadie sobra; nunca hay eliminados ni nadie pierde, participan por el placer de jugar, cooperan para conseguir una finalidad común, combinando sus diferentes habilidades y uniendo sus esfuerzos, compiten contra elementos no humanos en lugar de competir entre ellos, tratando de conseguir entre todos una meta, perciben el juego como una actividad colectiva lo que potencia un sentimiento de éxito grupal y se divierten más porque desaparece la amenaza de perder y la tristeza por perder». (De la Cruz y Lucena, 2010, p.2).

### 2.2.6. Juego de competencia

Según **Kobinger (1996)**, “una **competencia** es un conjunto de comportamientos socio afectivos y habilidades cognoscitivas, psicológicas, sensoriales y motoras que permiten llevar a cabo adecuadamente un papel, una función, una actividad o una tarea”.

### 2.2.7. Juegos colectivos

Hernández (1985) define los deportes colectivos como “aquellos en que la acción de juego es el resultante de la interrelación entre participantes, producida de manera en que un equipo coopera entre sí, para oponerse a otro que actúa también en cooperación y que a su vez se opone al anterior”.

### 2.2.8. Relación entre el adulto mayor y el juego.

Teóricos como **Moreno (2005)**, mencionan que un programa de ejercicios físicos es fundamental para el organismo en términos físico-biológico, ya que puede prevenir el deterioro cardiovascular, respiratorio, fracturas, osteoporosis y endocrino, así como prevenir la arteriosclerosis, el aspecto estético, la mejora y el disfrute de la alegría de vivir.

Por su parte, **Rodríguez (1999)**, afirma que diversos estudios han confirmado que existe una estrecha relación entre el bienestar emocional y la satisfacción vital con las actividades sociales, donde las personas con mayor número de visitas y de diferentes grupos de personas tenían menos posibilidades a sufrir la depresión.

En lo referente al aspecto cognitivo el autor **Pascual, et al (1998)**, “afirman que las personas mayores tienen un alto riesgo de padecer alguna enfermedad que altere negativamente su capacidad cognitiva, el cual se aumenta cuando el entorno es poco estimulante”.

Por ello, es importante realizar psicoestimulación cognitiva, (que incluye la atención, memoria, comprensión, orientación temporal y espacial), que posibilite una mejora en la calidad de vida.

De lo anterior, se concluye que los adultos mayores necesitan estimulación cognitiva y física, así como condiciones sociales, que les permitan incrementar sus potencialidades y no permitir que progresen los déficits que aparecen a esa edad.

Además de la importancia de emplear la lúdica con las personas mayores mencionadas anteriormente, se destaca que los talleres realizados en este estudio, se realizaron tomando en cuenta la trascendencia de los aspectos físicos, cognitivos y emocionales.

Bolívar (1998), menciona en la literatura correspondiente a la lúdica y el juego, estos dos términos son mencionados como sinónimos, sin tener en cuenta que todo juego contiene una esencia lúdica, pero no todo lo lúdico es un juego. La diferencia entre estos dos términos es que el juego es una dimensión general del desarrollo humano que es tan importante para el conocimiento, la sexualidad y la comunicación; mientras que el juego es una manifestación particular de alegría.

#### **2.2.9. El juego**

**Erikson (1963,1977)**, el juego es un medio de exploración para desarrollar iniciativa e independencia en el niño.”

**Parten (1932)** “El juego es una forma en la que el niño encuentra una interacción social.”

**Shefatya y Smilansky (1990)**, a través del juego hay un crecimiento en el habla, el vocabulario, la comprensión del lenguaje, la atención, la imaginación, la concentración, el control de impulsos, la curiosidad, las estrategias para la solución de problemas, la cooperación, la empatía y la participación grupal.

**Vygotsky (1933)** “El juego favorece el desarrollo cognitivo, emocional y social. Funciona como una herramienta que ayuda al niño a regular su conducta.”

#### **2.2.10. Principios sobre el juego**

- a) **Principio de funcionalidad:** López y Montero (2000), el juego, al ser el primer contexto para el desarrollo de la inteligencia, la curiosidad y la iniciativa y que le permita eliminar de manera inconsciente aquellos bloqueos que le impiden un cambio de actitud mental, lográndose durante el juego la innovación efectiva en los rastros mnemónicos del cerebro. (p. 4).
- b) **Principio de utilidad:** Andreu y García (200), el juego ayuda a la motivación (soporte entre una actitud activa y el conocimiento) hacia un final satisfactorio: ganar. Se juega para ganar, se gana si se aprende y si aprendes, ganas (p. 124).
- c) **Principio de globalidad:** Piaget y Inheldere (2007), el juego permite en el individuo facilitar la organización global de contenidos, procedimientos y experiencias diversas, a través de la asimilación, la comprensión con significado y la adaptación de la realidad externa y facilita el desarrollo de una actitud positiva hacia el aprendizaje; para solucionar de manera creativa los diversos problemas que se le presenten por medio del establecimiento de metas y de experimentar el sentido del éxito y la asociación a través del (pp. 65-70).
- d) **Principio de culturalidad:** citado por: García y Llull (2009), el juego es para el ser humano una importante herramienta culturizante, un vínculo generacional, pues en los primeros años es desarrollado en compañía de un adulto, estableciéndose una relación con éste que conlleva a la formación de vínculos



afectivos, adquiriendo de este modo una significación social (p. 16).

**Bruner (1984)**, “el juego presenta un gran poder socializante, pues ayuda a salir de sí mismo; a comprender, aceptar, respetar y, algunas veces, hasta transformar las reglas que hacen posible una convivencia armónica y pacífica” (pp. 251-259).

**Sutton-Smith y Roberts (1981)**, el juego constituye un verdadero ejercicio de preparación para la vida y es importante, porque enseña alegría cuando se practica y para quienes lo practican; porque arranca de la pasividad y coloca a la persona en una situación de compartir con otros, brindando un buen clima de encuentro, una actitud distendida.

Algunos teóricos como **Moreno (2005)**, “menciona que un programa de ejercicios físicos es beneficioso bajo el aspecto físico-biológico para el organismo, ya que puede prevenir el deterioro cardiovascular, respiratorio, fracturas, osteoporosis y el sistema endocrino, previniendo también la arteriosclerosis, mejora el aspecto estético, la calidad y el disfrute de la vida.

El autor **Navarro (1997)**, propone una clasificación de juegos en función de la dinámica del grupo (juegos de presentación, simulación o cooperación), en función de la participación y la comunicación (juegos de oposición o auto superación), en función de la complejidad de la tarea y progresión de la situación (juegos genéricos y específicos, adaptados o deportivos), en función de la etapa evolutiva (juegos infantiles, de jóvenes y adultos) y por último, en función de la situación motriz (juegos sin situación y con situación motriz).

### 2.2.11. Teorías sobre el juego

- a) **Teoría metafísica Platón (s. iv-iii a.d.c.):** “Define que el juego y el ejercicio físico son como fuentes de placer porque educan el conocimiento de la naturaleza humana. El juego es arte, expresión, lo que nos lleva bien lejos de los intereses y de lo rentable”.
- b) **Teoría del recreo Schiller (2005):** Su concepción del juego tiene que ver con lo estético y está orientada hacia el ocio. Nos manifiesta que el juego es una actividad cuya finalidad es el recreo. Consecuentemente contrasta con el trabajo y con la gravedad práctica de la vida.
- c) **Teoría del sobrante o sobrecarga de energía Spencer (1861):** “Spencer llega a la conclusión de que el juego tiene por objeto liberar las energías sobrantes que se acumulan en las prácticas utilitarias.”
- d) **Teoría del descanso lazarus (1883):** “El juego es un mecanismo de economía energética actuando como elemento compensador de las situaciones fatigosas.”
- e) **Teoría del ejercicio preparatorio o de la anticipación funcional Gross, (1902):** “Su tesis deriva hacia la consideración del juego como un ejercicio preparatorio para la vida adulta y que sirve como autoafirmación natural del niño”.
- f) **Teoría de la infancia buytendijk (1935):** “Para este autor, la infancia explica el juego, ya que el niño juega porque es joven.”
- g) **Teoría del placer funcional Bühler (1924):** El juego se define como aquella actividad en la que hay placer funcional y es sostenida por este placer. Y manifiesta que el placer no está en la repetición de un acto motor o juego, sino en el progreso ganado en cada repetición y en el dominio del acto.

### 2.2.12. Adulto mayor

**López (2015)**, el adulto mayor atraviesa una serie de cambios biológico, psicológicos, familiares y demográficos. En el aspecto biológico, el ser humano tiene una disminución de sus funciones

orgánicas debido a su estilo de vida y herencia biológica, lo que puede afectar su rostro, la postura, la capacidad sensorial, la forma de caminar, etc.

En cuanto al aspecto psicosocial, es necesario recordar de manera esquemática, los principales aspectos de la sociedad actual: es muy completamente eficaz o utilitaria, masificada, de relativismo de valor; de ahí que el adulto mayor se enfrente a la pérdida de la autoestima y el propósito o sentido de vida.

En el ámbito familiar, el adulto mayor se enfrenta a un contexto en el cual abandona los roles de padre cuidador, debido a que los hijos han crecido y han formado su propio núcleo familiar. Ya que ellos a menudo viven con sus hijos, y son percibidos por otros miembros de la familia, observándolo como un obstáculo porque carecen de cierto rol específico dentro del grupo familiar.

Como señala E. Dulcey (2010), el adulto mayor está enlazado con la biología y los aspectos psicosociales teniendo de base la historia e individualidad del sujeto, de tal manera que pueden beneficiar o perjudicar la calidad de vida de estas personas, considerados ancianos, a través del contexto social en el que se encuentran.

### **2.2.13. El estado físico**

Si bien el término “estado físico” pretende dar a entender que es el estado del conjunto de cualidades o habilidades motoras del sujeto, que se puede mejorar mediante el trabajo físico, el término en sí sólo se refiere a aquellas cualidades que hacen posible realizar el trabajo diario con rigor y efectividad, y el producto de lo cual es retrasar el inicio de la fatiga con la menor cantidad de energía y así poder evitar cualquier tipo de lesiones.

Opinamos que el concepto no cambia si la actividad física se ejerce con intensidad moderada y la aumenta gradualmente, ya que también se consigue suficiente capacidad de trabajo.

**Clarke (1967)**, afirma que la condición física es la capacidad de realizar trabajo físico “diario con vigor y eficacia”, y que su producto es el retraso de la aparición de la fatiga con el menor gasto de la energía y así evitando lesiones, para lo que es posible que se debe practicar con la máxima eficiencia mecánica. Creemos que el concepto no cambia si la actividad física se realiza a una intensidad moderada y se va incrementando progresivamente, ya que también es así como se logra la capacidad de un trabajo adecuado.

#### **2.2.14. Capacidades físicas.**

**Castañer y Camerino (2006)**, “se asume por capacidades físicas como el conjunto de cualidades físicas que intervienen en mayor o menor grado en la consecución de la habilidad motriz, tales como: la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.”

#### **2.2.15. El estado físico y emocional**

Según **Jiménez (2007)**. “Las personas que hacen ejercicios físicos con regularidad se sienten más saludables, menos estresadas y presentando así un mejor estado de ánimo”

Por otra parte, según **Garrido (2013)**, la práctica de las actividades físicas o expresiones corporales mejoran significativamente el estado anímico de las personas.

#### **2.2.16. La felicidad**

**Rojas (2014)**, la felicidad ha sido un objetivo fundamental para el hombre desde que este fue consciente de su existencia, sin embargo, y a pesar de la centralidad del tema para la vida, se requiere esfuerzos mayores para avanzar en la definición del concepto.

**Moyano Díaz (2016)**, “la felicidad y su estudio se han ubicado típicamente dentro del constructo mayor de bienestar subjetivo (BS) (compuesto por satisfacción vital y felicidad) y en donde la satisfacción vital es una variable más utilizada que la de felicidad.

Así, se requiere más estudios acerca de la felicidad y mejorar la calidad y contenido informativo de los mismos.”

Para **Diener (1984)**, la felicidad sería resultante de una comparación entre los acontecimientos recientes y los estándares de la vida propia, de modo que, si los primeros son evaluados como mejores a éstos, el sujeto experimentará felicidad”. Si nosotros sonreímos tendremos algunos beneficios que se muestran a continuación:

El cuerpo libera endorfinas, libera el estrés, la risa es buena para el cuerpo, para la mente.

#### **2.2.17. La Gratitud**

**Hill, et al (2013)**, sugieren que las personas agradecidas experimentan una salud física mejor debido a que tienen una mayor salud psicológica al realizar actividades saludables para la promoción de la salud y que esta influencia de la gratitud en la salud física se mantiene durante toda la vida.

#### **2.2.18. La motivación.**

Martínez y Palmero (2008), Son fuerzas que permiten la ejecución de conductas destinadas a modificar o mantener el curso de la vida de un organismo, mediante la obtención de objetivos que incrementan la probabilidad de supervivencia, tanto en el plano biológico como social.

#### **2.2.19. Condición física**

**Caspersen et al. (1985)** “un estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas habituales de la vida diaria, disfrutar del tiempo de ocio activo y afrontar las posibles emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar enfermedades hipocinéticas y a desarrollar el máximo de capacidad intelectual experimentando plenamente la alegría de vivir”, entendiéndose como condición física “la capacidad de llevar a

cabo las tareas diarias con vigor y vivacidad sin excesiva fatiga y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre u ocio y para afrontar emergencias inesperadas”, lo que relaciona la condición física con los conceptos de salud, definida ésta como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de enfermedad” y calidad de vida, entendida esta sencillamente como el bienestar subjetivo de cada persona.

**Sandino** (1964), “afirma que la condición física es el estado fisiológico personal consecuente con una preparación física y deportiva general”.

**Álvarez de Villar** (1983), “precisa que los elementos clave de la condición física son la aptitud o condición anatómica y la condición fisiológica”.

**Verjorshanski** (2000), define la Condición Física como la capacidad de realizar una tarea específica, soportar las exigencias de esa tarea en condiciones de forma eficiente y segura donde las tareas se caracterizan en una serie de elementos que incurren en una atención física y psicológica concreta.

#### **2.2.20. La salud como “poder hacer”**

No obstante, es necesario puntualizar que la importancia que el adulto mayor le da a la capacidad de hacer se encuentra influenciada por la necesidad de sobrevivir, especialmente en los casos en donde se vive solo y no se cuenta con el apoyo de la familia. Cuando el “poder hacer” se convierte en una necesidad, entonces se sufre y sale de un contexto de salud: “es estar al cien por ciento, pues no tener enfermedades, nada de lo que yo tengo, porque la verdad para mí es muy dolorosa estar enferma, porque tengo que trabajar para valerme por mí misma”. (Rosalba)

Los adultos mayores establecen una relación directa entre movimiento y sentirse bien, sentirse vivo. Por tanto, la merma en el

movimiento es interpretada como la pérdida de independencia, la falta de movimiento, del poder hacer, de la libertad de decidir a dónde ir y qué hacer; que en consecuencia también los afecta física y emocionalmente: “por lo menos poder caminar, estar lúcido, no tener que depender de aparatos, caminar, con que camine uno bien y se levante uno tranquilo, ya para mí eso es salud”. (Evelyn)

También el “poder hacer” como salud le permite al AM olvidarse de sí mismo, de sus enfermedades, dolencias, nostalgias, y concentrarse en las cosas de la vida; por el contrario, caer en cama produce temor e incertidumbre, le hace pensarse vulnerable, sentir que ya no va a levantarse más; quizá por esta razón, la salud se vivencia en formas de ocupación que distraen y permiten concentrarse en vivir: “es poder moverme y poder servir en lo que pueda... es una satisfacción para mí porque me tiene tranquilo, no estar pensando que me vaya a morir”. (Charly)

#### **2.2.21. La salud como el “estar bien con la familia”**

La salud como el “estar bien con la familia” dependió de aspectos como el papel dentro del entorno familiar, el apoyo y la atención que le presten los integrantes de la familia: “no me preocupa [la enfermedad], no estoy viviendo la enfermedad, yo estoy viviendo mi momento, yo vivo a mis hijos, vivo a mi familia, vivo a mis nietos, estoy contento con ellos y las enfermedades pues, no las tomo en cuenta”. (Pepe)

También se encontró la posibilidad de tener conflictos con la familia, situación que representa el antónimo del significado de salud. Esta condición generalmente viene representada por la falta de atención que el grupo familiar tenga hacia el adulto mayor, aunque vivan juntos; el abandono, o incluso el hecho de que los hijos tengan problemas, representa para los adultos mayores una forma de no tener salud, de vivir intranquilos y preocupados por ellos: “porque uno sabe, como madre uno presiente cuando su hijo tiene

problemas... ellos no te dicen pero yo lo sé; porque vienen y no están bien... entonces no duermo y no más pienso que yo quisiera arreglarle su problema... yo no vivo tranquila”. (Jovita)

#### **2.2.22. La salud como ausencia de dolor y enfermedad**

Los adultos mayores conocen la salud como la ausencia de enfermedad y dolor; por medio de adaptaciones del medio ambiente podían subsanar síntomas como el dolor, la enfermedad, la tristeza y la falta de movimiento. Esta situación los llevó a reflexionar acerca de que la salud no solo implicaba aspectos físicos: “salud es que uno esté bien, que no tenga nada, pero llegando a la edad todo tiene uno... pero yo veo a tantos jóvenes sin ganas, sin aspiraciones ... y yo me digo que estoy bien, que estoy sano”. (Ernesto)

Los significados de la salud que expresaron los adultos mayores estudiados a partir de sus vivencias dieron lugar a tres categorías: “poder hacer”, “estar bien con la familia” y “no tener dolor y enfermedad”. Estos tres componentes coinciden con los significados encontrados en la metasíntesis hecha por Song y Kong (15) quienes, al analizar las investigaciones hechas durante las dos últimas décadas en diferentes poblaciones y bajo el método de investigación cualitativa, encontraron temas similares, denominándolos “la salud como capacidad de hacer algo de forma independiente”, “la ausencia de síntomas” y “la conexión con lo demás”; lo que coincide con las categorías encontradas. De igual forma, la “capacidad de hacer” fue el tema central encontrado en estos estudios.

### **2.3. Bases conceptuales**

#### **Covid-19**

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente la COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo.



**Adulto mayor**

El término adulto mayor proviene del latín *adultus*, haciendo referencia a crecer o madurar, adulto o maduro, mientras que mayor proviene del latín *maior*, que se refiere a grande en edad o la vejez. El término hace referencia a los últimos años de la vida de una persona o a la edad máxima de una persona, una fase de vital importancia porque han vivido o experimentado muchas situaciones generando aprendizajes y se producen diversos cambios, que pueden ser físicos o psicológicos.

**Actividades lúdicas**

Las actividades lúdicas, hace referencias a las actividades de ocio que se puede realizar en el tiempo libre, con el objetivo de liberar tensiones, alejarse de la vida cotidiana y encontrar un poco de alegría, placer, diversión y entretenimiento.

**Ejercicio físico**

El ejercicio físico es una actividad planificada, estructurada y repetitiva, cuyo propósito es mantener y mejorar nuestra forma física; comprendiendo el nivel de energía y vitalidad que nos permite realizar las actividades cotidianas habituales, disfrutar activamente de nuestro tiempo libre, reduciendo las enfermedades debidas al sedentarismo y así desarrollar al máximo nuestras capacidades intelectuales.

**Juegos tradicionales (JT)**

Son los juegos que también transmiten de generación en generación, pero son más comunes en las regiones o países donde crecimos. Entonces podemos decir que vienen de este lugar. Están vinculados a su historia o desarrollo cultural y pueden haber sido popularizados en otros lugares con extensiones a lo largo de la historia, y cada nación los ha adaptado a sus propios contextos. Un ejemplo de esto son la petanca, las bolas criollas venezolanas o el dominó.

### **Juegos de azar**

Conocidos en las industrias del entretenimiento y las rentas, aunque siempre en cuando no se juega con el objetivo de sacar dinero o una ganancia de por medio. En estos juegos se llega a utilizar las destrezas mentales, uso de estrategias y un toque de suerte y su popularidad ha crecido tanto últimamente, que hay, por ejemplo, jugadores profesionales que se han dedicado a los juegos de póker. Otros juegos incluidos como la ruleta de la suerte y el bingo.

### **Juegos cooperativos**

El propósito de estos juegos, también llamados juegos de equipo, es llevar a su equipo a la victoria usando y combinando las habilidades especiales de cada miembro, para fortalecer al equipo. En estos juegos se desarrolla la ley que es uno para todos y todos para uno, aplicándolas cuando se llegan a ganar o en todo caso cuando se pierde.

### **Juegos de competencia**

De lo contrario, este tipo de juego se basa en llegar a determinar que uno de los participantes es mejor jugador de los demás, hasta que este consiga lograr ganar. En los juegos de competencia, solo hay un ganador, excepto cuando se llega a competir equipos contra equipos. Un ejemplo de estos es 'Scavenger Hunt' o inclusive el 'ONE'.

### **Juegos colectivos**

Se entiende por deportes colectivos o juegos colectivos que son actividades en las que participa un grupo de personas, con objetivos comunes y siguiendo determinadas reglas.

### **Condición física**

Es el estado físico con la cantidad de cualidades que tiene un sujeto para poder realizar una actividad física en un momento dado. Es el esfuerzo de las cuatro habilidades físicas básicas.

**Resistencia:**

Es la capacidad en el que se realiza o mantiene un esfuerzo continuo durante el mayor tiempo posible, retrasando así la aparición de una fatiga (fatiga muscular).

**Fuerza**

Es el rendimiento físico básico que permite mantener o vencer las resistencias externas a través de las contracciones o esfuerzos musculares.

**Velocidad**

Es la capacidad de desarrollar o ejecutar una serie de movimientos o más en muy poco tiempo.

**La Flexibilidad**

Habilidad de la persona, que permite realizar grandes movimientos con gran amplitud, con cualquier parte de nuestro cuerpo. Se refiere a la fuerza de estiramiento de los músculos. Siendo esta la única cualidad física que se pierde con el paso de la edad.

**El estado físico**

- a. La **resistencia cardiovascular:** Entendemos que es una capacidad por parte del corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos, para poder brindar energía al cuerpo durante el ejercicio prolongado y continuo.
- b. **La resistencia muscular:** Entendemos que es la capacidad que realiza un músculo para poder contraerse durante un largo periodo de tiempo, para poder levantar, empujar o tirar de un cierto peso. Cuando una persona realiza ejercicios de resistencia, se llega a utilizar las fibras musculares que se le conoce como las fibras de contracción lenta y estos son muy resistentes a la fatiga. Por el otro lado, cuando

se llega a practicar los ejercicios de fuerza, se llega a utilizar las fibras de contracción rápida que tienen poca resistencia.

- c. **Fuerza muscular:** Es la capacidad de generar tensión intramuscular cuando hay una resistencia, en el momento cuando se esté creando o no un movimiento. En otros conceptos, es la capacidad poder usar los músculos para levantar, empujar o tirar de un peso determinado en un solo movimiento.

### **Emociones positivas**

Se llaman a entender por emociones positivas cuando aquellas son los encargados de crear una experiencia emocional placentera y agradable. Podemos hablar por ejemplo de:

#### **La felicidad.**

La felicidad es un estado de ánimo o un sentimiento que los seres humanos experimentamos y que está asociada con un sentimiento de alegría, plenitud, goce y realización. La risa tiene un efecto positivo en nuestro bienestar, pero a medida que pasamos de niño a ser un adulto tendemos a perder la hábito de practicar estos comportamientos.

#### **Alegría.**

Cuando tenemos un éxito o un resultado positivo. Experimentamos satisfacción y bienestar y se traduce en una expresión facial característica y universal que además resulta muy atractiva: la risa.

#### **Gratitud**

Cuando expresamos un reconocimiento sincero por algo que hemos recibido. Esta emoción tiene la capacidad de estrechar lazos y profundizar relaciones.

#### **Un estilo de vida saludable**

Un estilo de vida saludable es un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas, para mantener el cuerpo y mente de una manera adecuada tanto lo relacionado con la salud mental, la alimentación, la actividad física, la

prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

#### **2.4. Bases epistemológicas**

El presente proyecto de investigación tiene como premisa epistemológica el de mantener o mejorar la condición física y emocional del adulto mayor a través de los presupuestos filosóficos a fin de conocer los fenómenos, los procedimientos metodológicos orientados a generar nuevos conocimientos y pueda ser aprovechado por los adultos mayores de la muestra designada, como parte de la solución de los múltiples problemas físicas y emocionales que se experimenta a diario en los diferentes pueblos de nuestro país. El conocimiento y la mejora se va adquiriendo a través de vivencias de la vida diaria y se van formando adultos útiles y capaces para cualquier actividad, por lo que se puede decir, que la epistemología tiene por objeto ese conocimiento de mejora del estado físico y emocional del adulto mayor, que se soporta en sí mismo, lo que sustenta como tal su esencia, sus alcances y límites en su concepción interna y externa. Por tanto, la epistemología a través de los presupuestos filosóficos, ha elaborado exploraciones, descripciones, explicaciones, interpretaciones diversas como parte de la investigación científica para derivar saberes y llegar a generar nuevos conocimientos para la mejora del estado física y emocional del adulto mayor con una secuencia lógica sistemática al aplicar procedimientos metodológicos, estrategias técnicas e instrumentos adecuados para recabar información útil para conocer la realidad de los adultos mayores desde las ciencias de la educación, todo ello respaldado por el método científico, a fin de obtener resultados bien cualitativos o cuantitativos.

La Teoría Sociocultural de Vygotsky (Rusia, 1896-1934) “pone el acento en la participación proactiva de los menores con el ambiente que les rodea, siendo el desarrollo cognoscitivo fruto de un proceso colaborativo”.

Lev Vygotsky (Rusia, 1896-1934) “sostenía que los niños desarrollan su aprendizaje mediante la interacción social: van adquiriendo nuevas y mejores

habilidades cognoscitivas como proceso lógico de su inmersión a un modo de vida”.

Se utiliza la teoría sociocultural de Vygotsky frente a nuestra investigación porque Vygotsky “afirma que los niños desarrollan su aprendizaje mediante la interacción social”, entonces por otro lado cuando comparamos entre un niño y un adulto mayor, hay semejanzas debido a que los adultos mayores llegan a la tercera edad donde presentan comportamientos y pensamientos como de un niño, entonces se llega a la conclusión de que los adultos mayores, también desarrollan su aprendizaje mediante la interacción social y que a su vez van adquiriendo nuevas y mejores habilidades cognoscitivas como proceso lógico de su inmersión a un modo de vida.

## CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

### 3.1. **Ámbito**

El lugar de la investigación fue en el centro poblado de Huarichaca, distrito de Molino, Provincia de Pachitea y departamento de Huánuco. Exactamente en el Grass sintético deportivo de Huarichaca ubicado en el jirón Nuevo Horizonte.

### 3.2. **Población**

#### 3.2.1. **Determinación de la Población**

Muñoz (2002) señala: “que la población o universo como conjunto de unidades de investigación se refiere a personas, instituciones, documentos, hechos, entre otros, a los cuales hace referencia la investigación y para las que serán válidas las conclusiones que se obtengan”. (Pág.184).

La población del presente trabajo de investigación está formada por los 13 adultos mayores del Centro Poblado de Huarichaca, Panao, Huánuco.

### 3.3. **Muestra.**

Para determinar la muestra de la investigación, utilizamos el muestreo no probabilístico, que son muestras poco probables sin normas o circunstancial, en razón de que es los investigadores son quienes elegirá de manera voluntaria o intencional a los adultos mayores del Centro Poblado de Huarichaca, Panao, Huánuco.

#### 3.3.1. **Característica de la muestra**

La característica de la muestra fue encontrar a adultos mayores que tenían problemas y/o dificultades con el estado físico ya que decaen en el desarrollo de sus capacidades físicas básicas y en el estado emocional, tiende a padecer de la depresión, tristeza, aislamiento y además se reduce su autonomía en las diferentes actividades en su vida cotidiana.

**Tabla N° 01****Distribución de los adultos mayores que participaron en la muestra.**

Etapa	Varones	Mujeres	Total
Adulto mayor	2	11	13
Total			13

Nota: elaboración del autor.

**Criterios de inclusión y exclusión****Inclusión.**

- Que todos los adultos tengan 60 años a más.
- Todos los adultos mayores pertenecientes o residentes al Centro Poblado de Huarichaca.
- Todos los adultos mayores predispuestos al cambio.
- Asistencia regular de los adultos seleccionados.
- Que los adultos mayores estén aptos a colaborar y participar en la práctica de las actividades lúdicas para la mejora de su estado físico y emocional.
- Adultos menores de 60 años predispuestos a apoyar, participar y ser testigo del proyecto de la actividad lúdica en el proceso de mejora del estado físico y emocional del adulto mayor.

**Exclusión.**

- Adultos con edad menor de 60 años.
- Adultos mayores con poca predisposición para mejorar su estado físico y emocional.
- Adultos mayores pertenecientes a otro centro poblado.
- Adultos mayores con limitaciones para poder desarrollar la actividad lúdica.
- Adultos mayores con inasistencias reiteradas e injustificadas.
- Adultos mayores que están recibiendo cualquier tratamiento médico.



### 3.4. Nivel y tipo de estudio

#### **Tipo: investigación aplicada**

Este tipo de investigación se enfoca en conocer para hacer, para actuar, para construir, para modificar; le preocupa la aplicación inmediata sobre la realidad concreta y directa de la actividad lúdica en el proceso de mejora del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado de Huarichaca-Huanuco-2021.

#### **Nivel: investigación experimental**

El objetivo de este nivel de investigación está en experimentar la actividad lúdica en el proceso de mejora del estado físico y emocional del adulto mayor y llegar al conocimiento de los beneficios que traen sobre el adulto mayor en su estado físico y emocional.

### 3.5. Diseño de investigación

Hernández, et al (2003), “el termino diseño se refiere al plan o estrategias concebida para obtener la información que se desea.” (p.184)

El diseño a utilizar en la investigación es de tipo diseño Cuasi experimental, con un solo grupo / en series de tiempo.

Este diseño nos muestra mediciones periódicas de la variable dependiente (mejora del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado de Huarichaca, Panao, Huánuco, 2021). en un solo grupo antes de la aplicación de la variable independiente (X) (la actividad lúdica) y luego de dicha aplicación, efectué nuevas mediciones (O) en la variable de interés.

Su esquema es:

**O1 O2 O3 X O4 O5 O6**

### 3.6. Métodos, técnicas e instrumentos

#### **3.6.1. Para la Variable Independiente**

Se utilizó el plan experimental de la actividad lúdica

#### **3.6.2. Para la Variable Dependiente**

Se utilizó la guía de observación en serie de tiempos

### **3.7. Validación y confiabilidad del instrumento**

Para la V1: se utilizó el plan experimental de la actividad lúdica. De acuerdo con Arias (2012) el plan o la investigación experimental es el proceso de someter a un sujeto o grupo de individuos a determinadas condiciones de estímulos o tratamientos de la VI; con el fin de observar los efectos o reacciones que se produce en la VD.

Para la V2: se utilizó la guía de observación en series de tiempo. Tamayo (2004) define a la guía de observación como una herramienta que permite al investigador ubicarse sistemáticamente en el objeto de estudio, recopilando y obteniendo información sobre un hecho o fenómeno.

#### **Instrumentos:**

- a) Guías de observación
- b) Análisis de contenido
- c) Ficha de observación
- d) Material experimental

### **3.8. Procedimiento**

Esta prueba es sencilla y rápida porque se trata de evaluar por criterios e ítems, en series de tiempo. Dado que la evaluación es por el investigador mediante la guía de observación, evaluando de forma individual a cada adulto mayor.

- a) La observación
- b) Análisis
- c) Demostración
- d) Aplicación

### **3.9. Tabulación y análisis de datos**

Para poder adquirir los resultados de la presente investigación, hemos realizado utilizando los programas de Excel y SPSS versión 25. Esto nos ha ayudado para poder obtener y plasmar los resultados, así mismo indicar y especificar mediante tablas y gráficos.

Para el análisis e interpretación de resultados de nuestra investigación tuvimos en cuenta la relación significativa de las variables actividad lúdica y estado físico y emocional.

Se aplicó el T de Student.

### **3.10. Consideraciones éticas**

En tal sentido, Belmont (1979), considera estas consideraciones éticas que son importantes para una investigación.

Respeto: Al respecto se toma en consideración dos creencias morales: Por un lado, se trata a los individuos como seres independientes. En segundo lugar, se protegerá a quienes muestren poca autonomía. Para ello en esta investigación, las herramientas que se utilizaron fueron de manera voluntaria, ya que fue consentido por los adultos mayores.

- Beneficio: En este estudio, las personas fueron tratadas éticamente. No solo se respeta sus decisiones, sino que también se garantiza su estado físico y emocional.
- Justicia: En tal sentido debe de haber un equilibrio entre los esfuerzos realizados y los intereses de la investigación en base al respeto mutuo y equitativo. Las consideraciones éticas por parte de los adultos mayores al momento de desarrollar el instrumento.
- Honestidad: Asimismo el investigador no debe falsificar los datos y mucho menos distorsionar la información que se les brinda.
- Responsabilidad: Es el valor de la conciencia que tiene cada adulto mayor, al momento de cumplir con sus obligaciones, de elegir o decir con plena conciencia con respecto a sus actos, ya sea de manera responsable y comprometida.
- Libertad: Es la capacidad del adulto mayor para actuar de acuerdo con sus propios valores, normas, razón y voluntad, sin límites excepto el respeto por la libertad de los demás.

## CAPÍTULO IV. RESULTADO

El presente capítulo permite conocer los resultados del trabajo de campo, respecto al estado físico y emocional del adulto mayor del centro poblado de Huarichaca de la provincia de Pachitea en el periodo 2021; los datos se sistematizaron en tablas y figuras estadísticas en serie de tiempos. La prueba de hipótesis es no paramétrica en razón de que los datos no se aproximan a la normalidad, asimismo se trabajó con una muestra; por tal motivo se utilizó la prueba de Wilcoxon

### **Escalas para determinar el estado físico y emocional del adulto mayor**

Los datos de inicio, proceso y salida se han procesado teniendo en cuenta las siguientes escalas:

**Tabla 1**

#### ***Escalas sobre estado físico y emocional del adulto mayor***

ESCALAS	PUNTUACIÓN
Nunca	[0.1 - 1]
Raras veces	[1.1 - 2]
Casi siempre	[2.1 - 3]
Siempre	[3.1 - 4]

### **4.1. Análisis e interpretación de resultados**

#### **4.1.1. Resultados de las pruebas de inicio, proceso y salida según dimensiones**

**Tabla 2: Resultados de la dimensión miembros superiores e inferiores del cuerpo y capacidades físicas según pruebas de inicio, proceso y salida**

Dimensión 1: <i>miembros superiores e inferiores del cuerpo y capacidades físicas</i>																														
	1. Realiza actividades de activación fisiología antes de las actividades físicas, deportivas y recreativas, para mejorar su funcionalidad de algún parte de su cuerpo.						2. Realiza ejercicios de relajación y recuperación después de las actividades físicas, deportivas y recreativas.						3. Practica actividades de resistencia aeróbica manteniendo una respiración normal al aire libre.						4. Ejecuta ejercicios de fuerza muscular y velocidad con diferentes variantes.						5. Conoce y practica actividades de estiramiento y flexibilidad para evitar lesiones.					
	Inicio 1	Inicio 2	Proceso 1	Proceso 2	Salida 1	Salida 2	Inicio 1	Inicio 2	Proceso 1	Proceso 2	Salida 1	Salida 2	Inicio 1	Inicio 2	Proceso 1	Proceso 2	Salida 1	Salida 2	Inicio 1	Inicio 2	Proceso 1	Proceso 2	Salida 1	Salida 2	Inicio 1	Inicio 2	Proceso 1	Proceso 2	Salida 1	Salida 2
1	0.1	0.2	1.5	2.2	3	3.8	0.1	0.2	1.4	2.3	2.9	3.7	0.1	0.2	1.5	2.4	2.6	3.4	0.1	0.2	1.6	2.1	2.5	3.5	0.1	0.2	1.8	2.5	2.8	3.5
2	0.2	0.4	1.5	2.3	2.8	3.6	0.2	0.4	1.4	2.4	3	3.7	0.1	0.2	1.5	2.4	2.6	3.5	0.2	0.4	1.6	2.2	2.6	3.3	0.1	0.4	1.8	2.6	2.9	3.5
3	0.1	0.2	1.4	2.4	2.7	3.5	0.2	0.4	1.5	2.6	2.9	3.8	0.1	0.2	1.5	2.5	2.7	3.6	0.2	0.4	1.6	2.2	2.6	3.4	0.1	0.4	1.8	2.5	3	3.4
4	0.2	0.4	1.5	2.4	2.8	3.6	0.1	0.2	1.4	2.5	3	3.8	0.2	0.4	1.5	2.4	2.6	3.6	0.1	0.2	1.6	2.1	2.5	3.3	1.1	1.2	1.8	2.6	3	3.6
5	0.1	0.4	1.4	2.3	2.7	3.5	0.2	0.4	1.4	2.5	2.9	3.7	0.1	0.2	1.4	2.5	2.7	3.5	0.2	0.4	1.5	2.2	2.6	3.4	0.1	0.2	1.7	2.4	2.9	3.5
6	0.2	0.4	1.5	2.4	2.9	3.9	1.2	1.2	1.5	2.6	3.1	3.9	0.2	0.4	1.5	2.5	2.7	3.6	1.2	1.2	1.6	2.2	2.6	3.5	0.2	0.4	1.8	2.5	3.1	3.5
7	1.1	1.2	1.5	2.5	3.2	3.7	0.1	0.2	1.6	2.7	3.3	3.8	0.2	0.4	1.5	2.6	2.8	3.7	0.2	0.4	1.6	2.1	2.5	3.6	0.2	0.4	1.8	2.6	3.3	3.6
8	1.2	1.2	1.5	2.6	3.3	3.9	1.1	1.2	1.6	2.7	3.3	4	1.1	1.2	1.5	2.7	2.9	3.7	0.2	0.4	1.6	2.2	2.6	3.6	1.1	1.2	1.8	2.7	3.5	3.6
9	0.2	0.4	1.4	2.3	2.5	3.5	0.1	0.2	1.5	2.6	2.8	3.7	1.2	1.2	1.4	2.5	2.7	3.6	0.2	0.4	1.5	2.1	2.5	3.5	0.2	0.4	1.7	2.5	2.8	3.5
10	0.1	0.4	1.5	2.5	3.1	3.9	0.1	0.2	1.6	2.7	3.3	4	0.1	0.2	1.5	2.6	2.8	3.7	1.1	1.2	1.6	2.2	2.6	3.6	0.2	0.4	1.8	2.6	3.4	3.6
11	0.1	0.2	1.4	2.3	2.6	3.5	0.1	0.2	1.4	2.5	2.8	3.8	0.1	0.2	1.4	2.5	2.7	3.6	0.1	0.2	1.5	2.1	2.6	3.6	0.1	0.1	1.7	2.5	2.7	3.4
12	0.2	0.4	1.5	2.3	2.7	3.6	0.2	0.4	1.4	2.5	2.7	3.9	0.2	0.4	1.4	2.4	2.6	3.5	0.2	0.4	1.5	2.2	2.6	3.6	0.2	0.4	1.7	2.6	2.8	3.6
13	0.1	0.2	1.5	2.4	2.8	3.7	0.1	0.2	1.5	2.6	2.8	3.8	0.1	0.2	1.5	2.4	2.6	3.6	0.1	0.2	1.6	2.2	2.6	3.5	0.1	0.2	1.8	2.5	2.7	3.5

Tabla 3:

*Resultados de la dimensión autonomía personal según pruebas de inicio, proceso y salida*

Dimensión 1: <i>autonomía personal</i>																														
	1. Practica juegos de iniciación pre deportiva, deportes y otras actividades de forma autónoma y planificada.						2. Considera que al interactuar con los demás en las actividades lúdicas previenen algunas enfermedades						3. Practica una alimentación saludable antes, durante y después de las actividades lúdicas, sobre todo en este contexto de la pandemia.						4. Cada vez que practica las actividades físicas o desarrolla alguna actividad se interesa por tomar agua, para cuidar su salud.						5. Practica hábitos de higiene y salud corporal para beneficio de su salud.					
	Inicio 1	Inicio 2	Proceso 1	Proceso 2	Salida 1	Salida 2	Inicio 1	Inicio 2	Proceso 1	Proceso 2	Salida 1	Salida 2	Inicio 1	Inicio 2	Proceso 1	Proceso 2	Salida 1	Salida 2	Inicio 1	Inicio 2	Proceso 1	Proceso 2	Salida 1	Salida 2	Inicio 1	Inicio 2	Proceso 1	Proceso 2	Salida 1	Salida 2
1	0.2	0.7	1.5	2.1	2.5	3.5	0.1	1.3	2.2	2.4	2.8	3.7	1.1	1.5	1.6	2.5	2.9	3.8	0.1	1.1	1.5	2.6	2.9	3.9	0.1	0.9	1.7	2.5	2.7	4
2	0.2	0.6	1.5	2.2	2.6	3.5	0.2	1.4	2.1	2.4	2.9	3.7	1.1	1.4	1.5	2.5	3	3.8	0.2	1.3	1.6	2.5	2.8	4	0.1	1	1.8	2.4	2.8	3.9
3	1.1	1	1.4	2.3	2.7	3.6	0.2	1.6	2.2	2.5	2.9	3.8	1.2	1.3	1.6	2.5	3.1	3.9	0.2	1.4	2.2	2.6	3.2	4	0.1	1.1	2.3	2.3	2.9	4
4	0.2	0.7	1.4	2.2	2.6	3.6	0.1	1.5	2.2	2.5	2.8	3.7	0.2	1.3	1.6	2.5	3.2	4	0.1	1.3	1.7	2.7	3.1	3.9	1.1	1.3	1.8	2.5	3	3.8
5	0.1	0.7	1.4	2.2	2.6	3.5	0.2	1.6	2.3	2.5	2.7	3.8	1.1	1.4	1.5	2.5	2.9	3.9	0.2	1.4	2.1	2.5	2.8	3.8	0.1	0.7	2.1	2.6	2.8	3.9
6	0.2	1.0	1.4	2.3	2.7	3.6	0.2	1.7	2.4	2.6	2.9	3.9	0.2	1.5	1.5	2.5	3.1	4	1.2	1.6	2.3	2.6	3.2	4	0.2	0.6	2.4	2.2	2.9	4
7	1.1	1.2	1.5	2.3	2.7	3.7	0.1	1.8	2.4	2.6	2.9	4	0.2	1.6	1.6	2.5	3	4	0	1.5	2.4	2.7	3.3	3.9	0.2	0.7	2.5	2.5	2.9	4
8	1.2	1.3	1.5	2.4	2.8	3.7	0.2	1.7	2.4	2.6	3	4	1.1	1.6	1.6	2.5	3.2	4	0	1.6	2.4	2.8	3.3	4	1.1	1.2	2.5	2.5	2.9	4
9	0.2	0.7	1.4	2.2	2.6	3.5	0.1	1.4	2.1	2.4	2.7	3.9	1.2	1.5	1.5	2.4	3	3.8	0.2	1.3	1.8	2.6	2.8	4	0.2	0.8	1.9	2.4	2.7	3.9
10	1.1	1.3	1.5	2.4	2.8	3.7	0.2	1.8	2.4	2.6	3	4	0.2	1.4	1.6	2.5	3.3	4	1.1	1.6	2.3	2.7	3.2	4	0.2	1.1	2.4	2.6	2.9	4
11	0.1	0.6	1.4	2.3	2.7	3.6	0.1	1.5	2.2	2.4	2.8	3.9	0.2	1.4	1.5	2.5	2.9	3.9	0.1	1.4	1.8	2.6	2.9	3.9	0.1	0.8	1.9	2.5	2.7	3.8
12	0.2	0.6	1.4	2.3	2.7	3.7	0.2	1.6	2.3	2.5	2.9	3.8	0.2	1.5	1.4	2.4	2.9	3.9	0.2	1.5	2.1	2.7	3	3.9	0.2	0.7	2.2	2.4	2.8	4
13	0.1	0.7	1.4	2.3	2.7	3.6	0.2	1.8	2.3	2.5	3	3.9	0.1	1.3	1.5	2.4	3	3.8	0.1	1.6	1.8	2.6	3.1	3.9	0.1	0.8	1.9	2.6	2.7	3.9

Tabla 4:

**Resultados de la dimensión emociones positivas según pruebas de inicio, proceso y salida**

Dimensión 1: <i>emociones positivas</i>																														
	1. Demuestra alegría, interés y compañerismo antes y después de la práctica de las actividades recreativas y deportivas.						2. Expresa una autoestima positiva y la empatía por los demás antes y después de practicar las actividades lúdicas.						3. Durante los juegos y las actividades físicas se presentan dificultades, pero los enfrenta con creatividad, entusiasmo y perseverancia, así como en la vida cotidiana.						4. Cuando participa en alguna actividad trata de mantener la calma frente a palabras negativas de los demás.						5. Al practicar las actividades físicas, deportivas y recreativas se siente útil y valorado para desarrollar cualquier otra actividad de la vida cotidiana					
	Inicio 1	Inicio 2	Proceso 1	Proceso 2	Salida 1	Salida 2	Inicio 1	Inicio 2	Proceso 1	Proceso 2	Salida 1	Salida 2	Inicio 1	Inicio 2	Proceso 1	Proceso 2	Salida 1	Salida 2	Inicio 1	Inicio 2	Proceso 1	Proceso 2	Salida 1	Salida 2	Inicio 1	Inicio 2	Proceso 1	Proceso 2	Salida 1	Salida 2
1	1.2	1.6	2.3	2.5	2.9	4	1.2	1.6	2.1	2.3	2.8	3.7	0.5	1.0	1.6	2.2	3.2	3.8	1.6	2	2.5	2.8	3.5	4	0.5	1	2.3	2.6	2.9	3.8
2	1.1	1.5	2.3	2.6	3	4	1.2	1.6	2.2	2.4	2.9	3.6	0.6	1.2	1.5	2.4	3.2	3.8	1.5	1.9	2.5	2.8	3.6	4	0.5	1	2.2	2.4	2.7	3.7
3	1.2	1.7	2.4	2.6	3	4	1.5	1.9	2.3	2.5	3	3.7	0.6	1.2	1.5	2.5	3.3	3.7	1.6	2	2.5	2.8	3.5	4	0.6	1.2	2.1	2.4	2.7	3.8
4	0.5	0.9	2.3	2.5	2.9	4	1.1	1.5	2.2	2.4	2.9	3.7	0.5	0.9	1.6	2.3	3.2	3.8	1.6	2	2.6	2.9	3.5	4	0.6	1.2	2.3	2.7	3	3.9
5	0.5	1.0	2.3	2.5	2.9	4	1.1	1.6	2.4	2.6	3.1	3.8	0.5	0.9	1.6	2.4	3.3	3.9	1.6	2	2.6	2.9	3.5	4	0.5	1	2.3	2.6	2.9	3.7
6	1.2	1.6	2.5	2.7	3.2	4	1.5	1.9	2.3	2.5	3	3.9	0.6	1.1	1.6	2.6	3.4	3.9	1.2	1.6	2.4	2.7	3.5	3.9	0.6	1.2	2.2	2.5	2.8	3.9
7	1.2	1.7	2.5	2.7	3.1	4	1.5	1.9	2.4	2.6	3.1	3.7	0.6	1.2	1.6	2.5	3.6	3.8	1.6	2	2.5	2.9	3.6	4	0.6	1.2	2.2	2.5	2.8	4
8	1.2	1.7	2.6	2.8	3.2	4	1.5	1.9	2.4	2.6	3.1	3.8	0.6	1.2	1.7	2.7	3.7	3.9	1.2	1.6	2.5	2.8	3.7	3.9	0.6	1.2	2.3	2.6	2.9	4
9	0.5	0.8	2.3	2.5	2.9	4	1.1	1.6	2.3	2.5	3	3.6	0.4	0.8	1.5	2.5	3.2	3.8	1.5	1.9	2.6	2.9	3.7	4	0.5	1	2.2	2.5	2.8	3.9
10	1.2	1.6	2.6	2.8	3.2	4	1.5	1.9	2.5	2.5	3	3.9	0.6	1	1.7	2.6	3.6	4	1.6	2	2.6	2.9	3.7	4	0.6	1.2	2.4	2.7	3	4
11	0.5	0.9	2.4	2.6	3	4	1.1	1.5	2.4	2.6	3.1	3.8	0.4	0.8	1.7	2.6	3.4	3.7	1.5	1.9	2.5	2.8	3.6	4	0.5	1.0	2.3	2.6	2.9	3.9
12	0.6	1	2.5	2.7	3.1	4	1.2	1.6	2.5	2.7	3.2	3.9	0.5	0.9	1.5	2.5	3.3	3.6	1.5	1.9	2.5	2.8	3.5	4	0.6	1.1	2.2	2.5	2.8	4
13	1.1	1.2	2.5	2.6	3	4	1.1	1.5	2.3	2.5	3	3.8	0.5	1.0	1.6	2.6	3.5	3.7	1.5	1.9	2.5	2.8	3.5	4	0.6	1.2	2.3	2.6	2.9	3.9

Tabla 5:

*Resumen de evaluaciones según dimensiones*

Nº	Inicio 1				Inicio 2				Proceso 1				Proceso 2				Salida 1				Salida 2				Variable estado físico y emocional en general					
	Dimensión 1	Dimensión 2	Dimensión 3	Prom. Variable	Dimensión 1	Dimensión 2	Dimensión 3	Prom. Variable	Dimensión 1	Dimensión 2	Dimensión 3	Prom. Variable	Dimensión 1	Dimensión 2	Dimensión 3	Prom. Variable	Dimensión 1	Dimensión 2	Dimensión 3	Prom. Variable	Dimensión 1	Dimensión 2	Dimensión 3	Prom. Variable	Inicio 1 general	Inicio 2 general	Proceso 1 general	Proceso 2 general	Salida 1 general	Salida 2 general
1	0.1	0.3	1.0	0.5	0.2	1.1	1.4	0.9	1.6	1.7	2.2	1.8	2.3	2.4	2.5	2.4	2.8	2.8	3.1	2.9	3.6	3.8	3.9	3.7	0.5	0.9	1.8	2.4	2.9	3.7
2	0.2	0.4	1.0	0.5	0.4	1.1	1.4	1.0	1.6	1.7	2.1	1.8	2.4	2.4	2.5	2.4	2.8	2.8	3.1	2.9	3.5	3.8	3.8	3.7	0.5	1.0	1.8	2.4	2.9	3.7
3	0.1	0.6	1.1	0.6	0.3	1.3	1.6	1.1	1.6	1.9	2.2	1.9	2.4	2.4	2.6	2.5	2.8	3	3.1	2.9	3.5	3.9	3.8	3.7	0.6	1.1	1.9	2.5	2.9	3.7
4	0.3	0.3	0.9	0.5	0.5	1.2	1.3	1.0	1.6	1.7	2.2	1.8	2.4	2.5	2.6	2.5	2.8	2.9	3.1	2.9	3.6	3.8	3.9	3.8	0.5	1.0	1.8	2.5	2.9	3.8
5	0.1	0.3	0.8	0.4	0.3	1.2	1.3	0.9	1.5	1.9	2.2	1.9	2.4	2.5	2.6	2.5	2.8	2.8	3.1	2.9	3.5	3.8	3.9	3.7	0.4	0.9	1.9	2.5	2.9	3.7
6	0.6	0.4	1.0	0.7	0.7	1.3	1.5	1.2	1.6	2	2.2	1.9	2.4	2.4	2.6	2.5	2.9	3	3.2	3	3.7	3.9	3.9	3.8	0.7	1.2	1.9	2.5	3	3.8
7	0.4	0.3	1.1	0.6	0.5	1.4	1.5	1.1	1.6	2.1	2.2	2	2.5	2.5	2.6	2.6	3	3	3.2	3.1	3.7	3.9	3.9	3.8	0.6	1.1	2	2.6	3.1	3.8
8	0.9	0.7	1.0	0.9	1.0	1.5	1.5	1.3	1.6	2.1	2.3	2	2.6	2.6	2.7	2.6	3.1	3	3.3	3.2	3.8	3.9	3.9	3.9	0.9	1.3	2	2.6	3.2	3.9
9	0.4	0.4	0.8	0.5	0.5	1.3	1.2	1.0	1.5	1.7	2.2	1.8	2.4	2.4	2.6	2.5	2.7	2.8	3.1	2.8	3.6	3.8	3.9	3.7	0.5	1.0	1.8	2.5	2.8	3.7
10	0.3	0.6	1.1	0.7	0.5	1.4	1.5	1.2	1.6	2	2.4	2	2.5	2.6	2.7	2.6	3	3	3.3	3.1	3.8	3.9	4	3.9	0.7	1.2	2	2.6	3.1	3.9
11	0.1	0.1	0.8	0.3	0.2	1.1	1.2	0.8	1.5	1.8	2.3	1.8	2.4	2.5	2.6	2.5	2.7	2.8	3.2	2.9	3.6	3.8	3.9	3.8	0.3	0.8	1.8	2.5	2.9	3.8
12	0.2	0.2	0.9	0.4	0.4	1.2	1.3	1.0	1.5	1.9	2.2	1.9	2.4	2.5	2.6	2.5	2.7	2.9	3.2	2.9	3.6	3.9	3.9	3.8	0.4	1.0	1.9	2.5	2.9	3.8
13	0.1	0.1	1.0	0.4	0.2	1.2	1.4	0.9	1.6	1.8	2.2	1.9	2.4	2.5	2.6	2.5	2.7	2.9	3.2	2.9	3.6	3.8	3.9	3.8	0.4	0.9	1.9	2.5	2.9	3.8

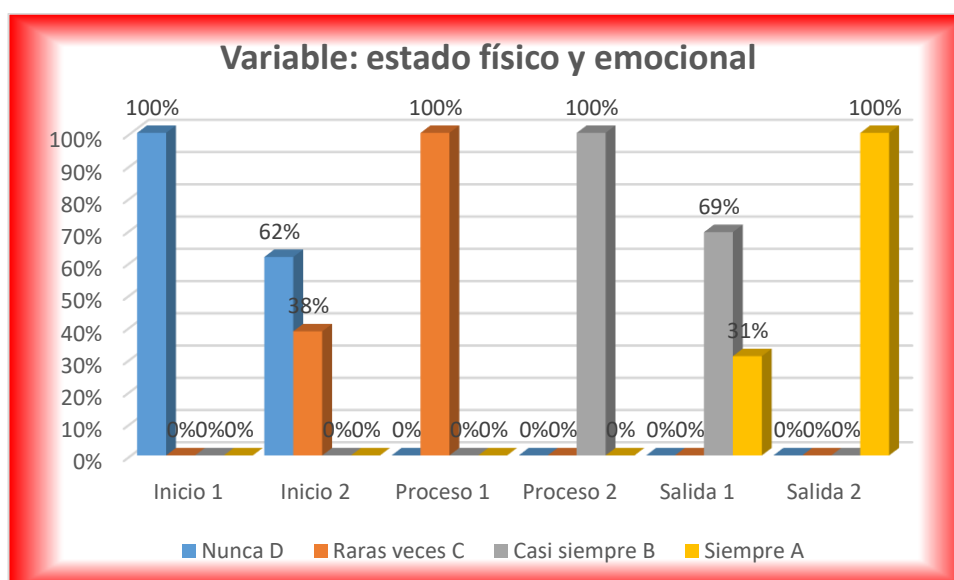


#### 4.1.2. Resultado general de la variable estado físico y emocional.

**Tabla 6**

*Resultados de la variable estado físico y emocional del adulto mayor*

Escala de medición			Inicio				Proceso				Salida			
			Inicio 1		Inicio 2		Proceso 1		Proceso 2		Salida 1		Salida 2	
			fi	%	fi	%	fi	%	Fi	%	fi	%	Fi	%
Nunca	D	0.1 – 1	13	100%	8	62%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Raras veces	C	1.1 – 2	0	0%	5	38%	13	100%	0	0%	0	0%	0	0%
Casi siempre	B	2.1 – 3	0	0%	0	0%	0	0%	13	100%	9	69%	0	0%
Siempre	A	3.1 – 4	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	4	31%	13	100%
Total			13	100%	13	100%	13	100%	13	100%	13	100%	13	100%



**Figura 1: Resultados de la variable estado físico y emocional del adulto mayor.**

#### **Interpretación.**

La tabla y figura muestran resultados comparativos de las observaciones de inicio, proceso y salida de la variable estado físico y emocional, del cual se resalta lo siguiente:

En la prueba de inicio 1 el 100% de adultos mayores se encontraban en la escala de **nunca** en lo que se refiere al estado físico y emocional, en la evaluación de inicio 2 solo un 38% ascendió a la escala de **raras veces**; en la prueba de proceso 1 el 100% ascendió a la escala de **raras veces** y en la prueba de proceso 2 el 100% ascendió a la escala de casi **siempre**. Asimismo, en la prueba de salida 1 se observa

que solamente el 31% ascendió a la escala de siempre y en la prueba de salida 2 el 100% logro ubicarse en la escala de siempre.

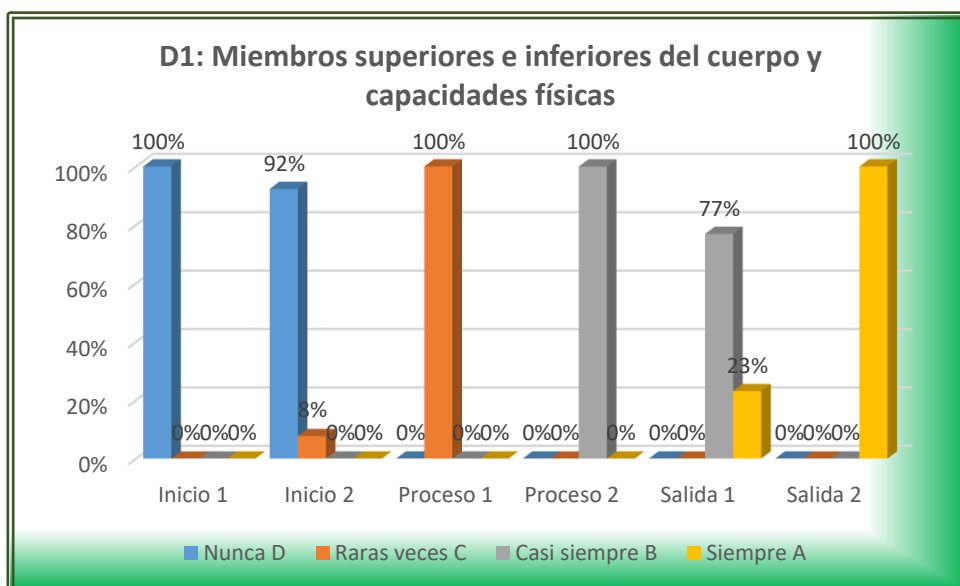
Estos resultados muestran que a medida que se aplicaban las actividades lúdicas, los adultos mayores mejoraban su estado físico y emocional en lo que concierne a una mejor flexión de los miembros superiores e inferiores del cuerpo, asimismo en la autonomía personal y las emociones positivas.

**4.1.3. Sistematización de resultados de la dimensión 1: Miembros superiores e inferiores del cuerpo y capacidades físicas.**

**Tabla 7**

*Resultado general de la dimensión 1: miembros superiores e inferiores del cuerpo y capacidades físicas.*

Escala de medición			Inicio				Proceso				Salida			
			Inicio 1		Inicio 2		Proceso 1		Proceso 2		Salida 1		Salida 2	
			fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Nunca	D	0.1 - 1	13	100%	12	92%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Raras veces	C	1.1 - 2	0	0%	1	8%	13	100%	0	0%	0	0%	0	0%
Casi siempre	B	2.1 - 3	0	0%	0	0%	0	0%	13	100%	10	77%	0	0%
Siempre	A	3.1 - 4	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	3	23%	13	100%
Total			13	100%	13	100%	13	100%	13	100%	13	100%	13	100%



**Figura 2: Resultado general de la dimensión 1: miembros superiores e inferiores del cuerpo y capacidades físicas.**





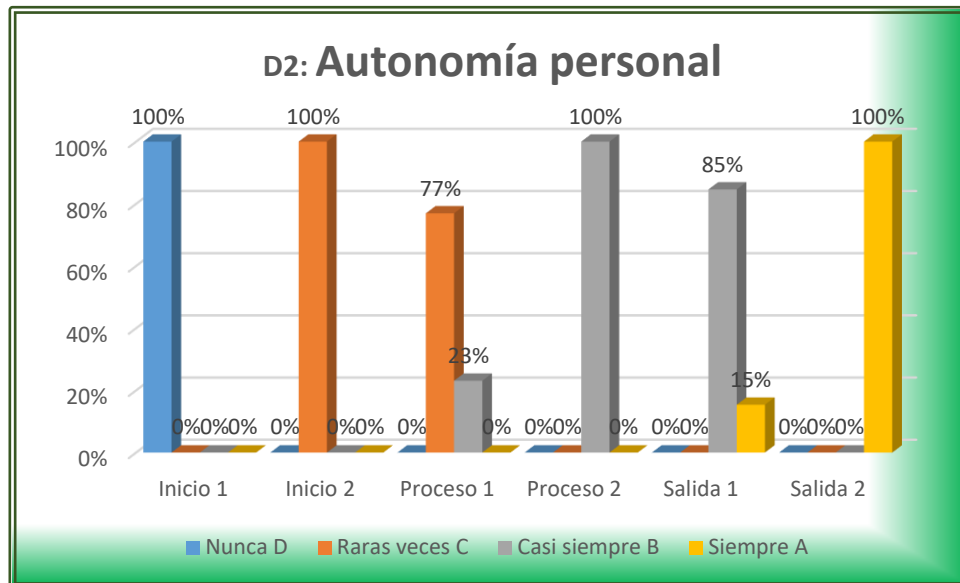












**Figura 8: Resultado general de la dimensión 2: Autonomía personal.**

#### **Interpretación.**

La tabla y figura muestran resultados comparativos de las observaciones de inicio, proceso y salida de la **dimensión 2: autonomía personal**, del cual se resalta lo siguiente:

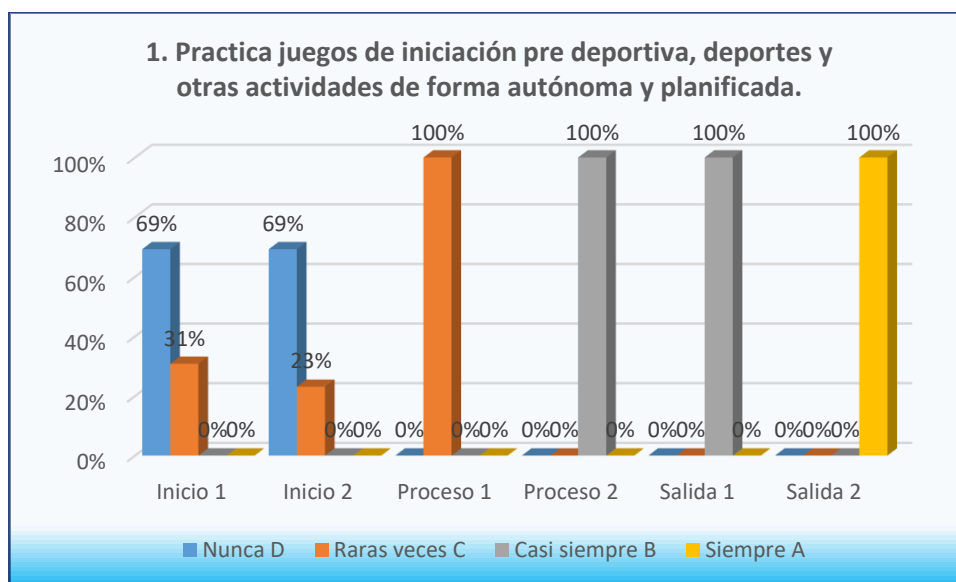
En la prueba de inicio 1 el 100% de adultos mayores se encontraban en la escala de **nunca** en lo que se refiere a la autonomía personal, en la evaluación de inicio 2 solo un 13% ascendió a la escala de **raras veces**; en la prueba de proceso 1 el 77% ascendió a la escala de **raras veces** y 23% en **casi siempre**; asimismo en la prueba de proceso 2 el 100% ascendió a la escala de **casi siempre**. Asimismo, en la prueba de salida 1 se observa que solamente el 15% ascendió a la escala de **siempre** y en la prueba de salida 2 el 100% logro ubicarse en la escala de **siempre**.

Estos resultados muestran que a medida que se aplicaban las actividades lúdicas, los adultos mayores mejoraban su autonomía personal; es decir el adulto mayor logró ejercitar en algunos juegos y deportes, divertirse practicando los juegos y deportes, prevenir a través de actividades lúdicas las enfermedades, interactuar con los demás, demostrar una alimentación adecuada dentro y fuera de la casa, interesarse en tomar agua cada momento y demostrar el cuidado de su cuerpo a través de una higiene corporal.

**Tabla 14**

**Resultados de la dimensión 2, ítem 1: Practica juegos de iniciación pre deportiva, deportes y otras actividades de forma autónoma y planificada.**

Escala de medición			Inicio				Proceso				Salida			
			Inicio 1		Inicio 2		Proceso 1		Proceso 2		Salida 1		Salida 2	
			fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Nunca	D	0.1 - 1	9	69%	9	69%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Raras veces	C	1.1 - 2	4	31%	3	23%	13	100%	0	0%	0	0%	0	0%
Casi siempre	B	2.1 - 3	0	0%	0	0%	0	0%	13	100%	13	100%	0	0%
Siempre	A	3.1 - 4	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	13	100%
Total			13	100%	13	100%	13	100%	13	100%	13	100%	13	100%



**Figura 9: Resultados de la dimensión 2, ítem 1: Practica juegos de iniciación pre deportiva, deportes y otras actividades de forma autónoma y planificada.**

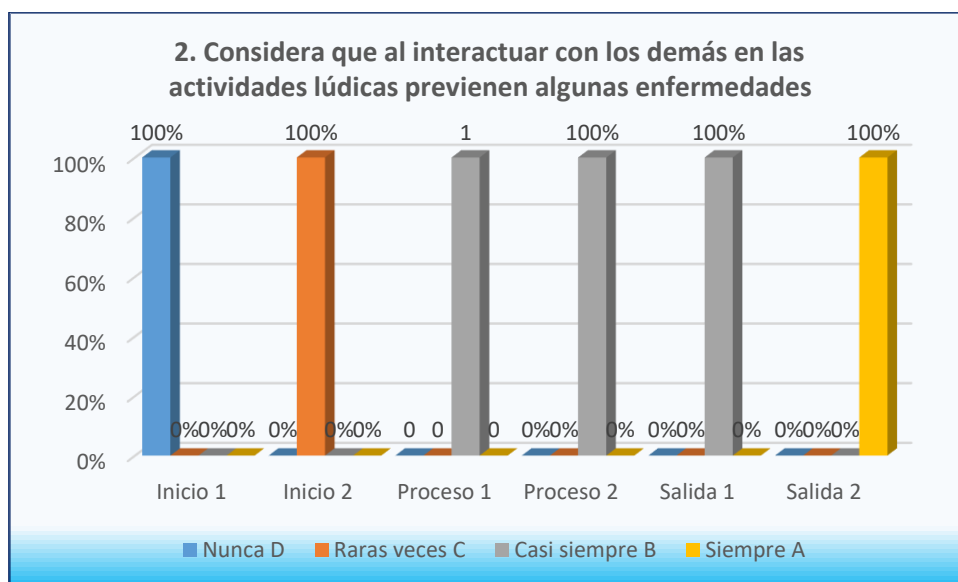
#### **Interpretación.**

La tabla y figura muestran resultados comparativos de las observaciones de inicio, proceso y salida del ítem 1 de la dimensión 2: practica juegos de iniciación pre deportiva, deportes y otras actividades de forma autónoma y planificada, del cual se resalta que fue en ascenso, iniciando la mayoría en la escala **nunca** (69%) y culminando el 100% en la escala de **siempre**.

Tabla 15

*Resultados de la dimensión 2, ítem 2: Considera que al interactuar con los demás en las actividades lúdicas previenen algunas enfermedades.*

Escala de medición			Inicio				Proceso				Salida			
			Inicio 1		Inicio 2		Proceso 1		Proceso 2		Salida 1		Salida 2	
			fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Nunca	D	0.1 - 1	13	100%	0	0%	0	0	0	0%	0	0%	0	0%
Raras veces	C	1.1 - 2	0	0%	13	100%	0	0	0	0%	0	0%	0	0%
Casi siempre	B	2.1 - 3	0	0%	0	0%	13	1	13	100%	13	100%	0	0%
Siempre	A	3.1 - 4	0	0%	0	0%	0	0	0	0%	0	0%	13	100%
Total			13	100%	13	100%	13	100%	13	100%	13	100%	13	100%



**Figura 10:** *Resultados de la dimensión 2, ítem 2: Considera que al interactuar con los demás en las actividades lúdicas previenen algunas enfermedades.*

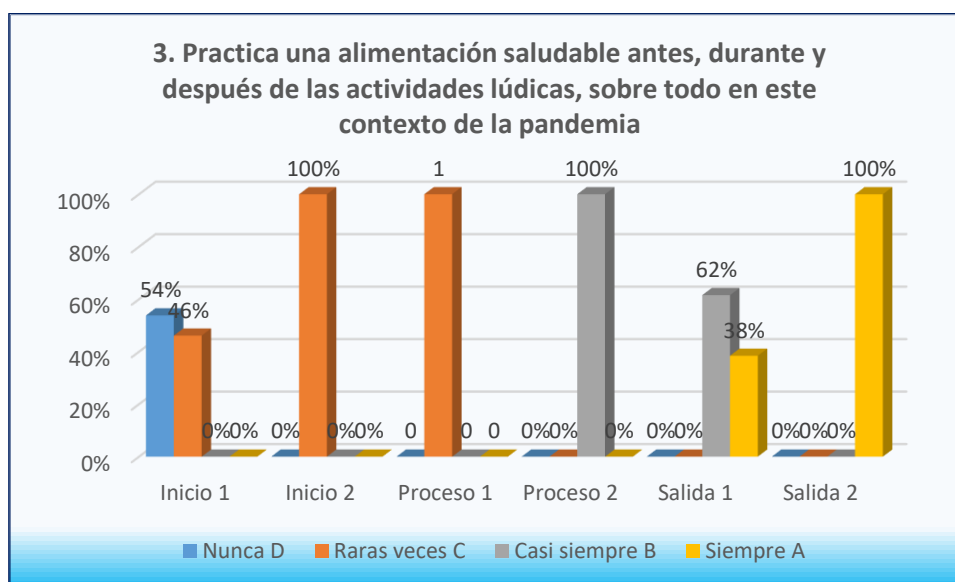
#### **Interpretación.**

La tabla y figura muestran resultados comparativos de las observaciones de inicio, proceso y salida del ítem 2 de la dimensión 2: considera que al interactuar con los demás en las actividades lúdicas previenen algunas enfermedades, del cual se resalta que fue en ascenso, iniciando todos en la escala **nunca** y culminando el 100% en la escala de **siempre**.

Tabla 16

*Resultados de la dimensión 2, ítem 3: Practica una alimentación saludable antes, durante y después de las actividades lúdicas, sobre todo en este contexto de la pandemia*

Escala de medición			Inicio				Proceso				Salida			
			Inicio 1		Inicio 2		Proceso 1		Proceso 2		Salida 1		Salida 2	
			fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Nunca	D	0.1 - 1	7	54%	0	0%	0	0	0	0%	0	0%	0	0%
Raras veces	C	1.1 - 2	6	46%	13	100%	13	1	0	0%	0	0%	0	0%
Casi siempre	B	2.1 - 3	0	0%	0	0%	0	0	13	100%	8	62%	0	0%
Siempre	A	3.1 - 4	0	0%	0	0%	0	0	0	0%	5	38%	13	100%
Total			13	100%	13	100%	13	100%	13	100%	13	100%	13	100%



**Figura 11: Resultados de la dimensión 2, ítem 3: Practica una alimentación saludable antes, durante y después de las actividades lúdicas, sobre todo en este contexto de la pandemia.**

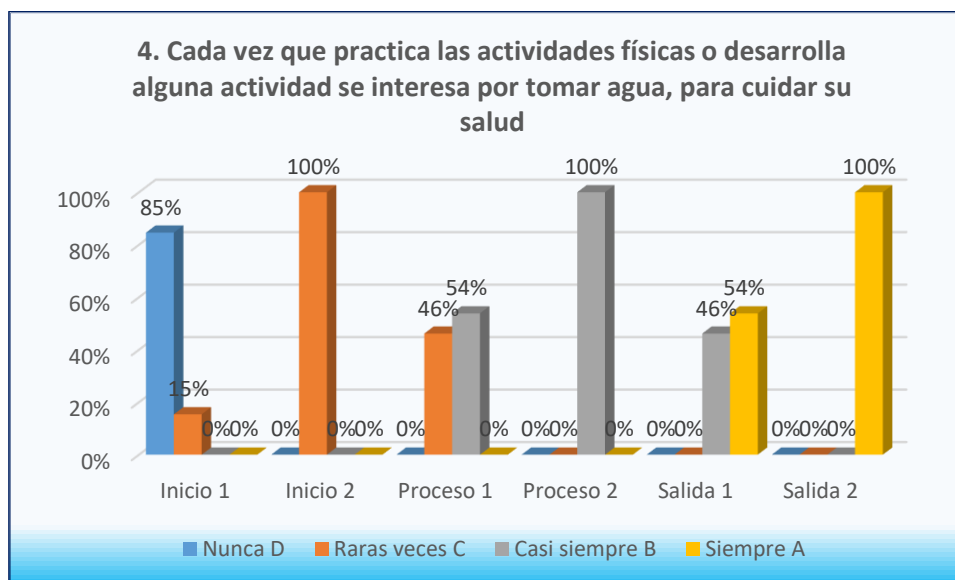
### Interpretación

La tabla y figura muestran resultados comparativos de las observaciones de inicio, proceso y salida del ítem 3 de la dimensión 2: practica una alimentación saludable antes, durante y después de las actividades lúdicas, sobre todo en este contexto de la pandemia, del cual se resalta que fue en ascenso, iniciando la mayoría en la escala **nunca** (54%) y culminando el 100% en la escala de **siempre**.

**Tabla 17**

*Resultados de la dimensión 2, ítem 4: Cada vez que practica las actividades físicas o desarrolla alguna actividad se interesa por tomar agua, para cuidar su salud.*

Escala de medición			Inicio				Proceso				Salida			
			Inicio 1		Inicio 2		Proceso 1		Proceso 2		Salida 1		Salida 2	
			fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Nunca	D	0.1 - 1	11	85%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Raras veces	C	1.1 - 2	2	15%	13	100%	6	46%	0	0%	0	0%	0	0%
Casi siempre	B	2.1 - 3	0	0%	0	0%	7	54%	13	100%	6	46%	0	0%
Siempre	A	3.1 - 4	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	7	54%	13	100%
Total			13	100%	13	100%	13	100%	13	100%	13	100%	13	100%



**Figura 12:** *Resultados de la dimensión 2, ítem 4: Cada vez que practica las actividades físicas o desarrolla alguna actividad se interesa por tomar agua, para cuidar su salud.*

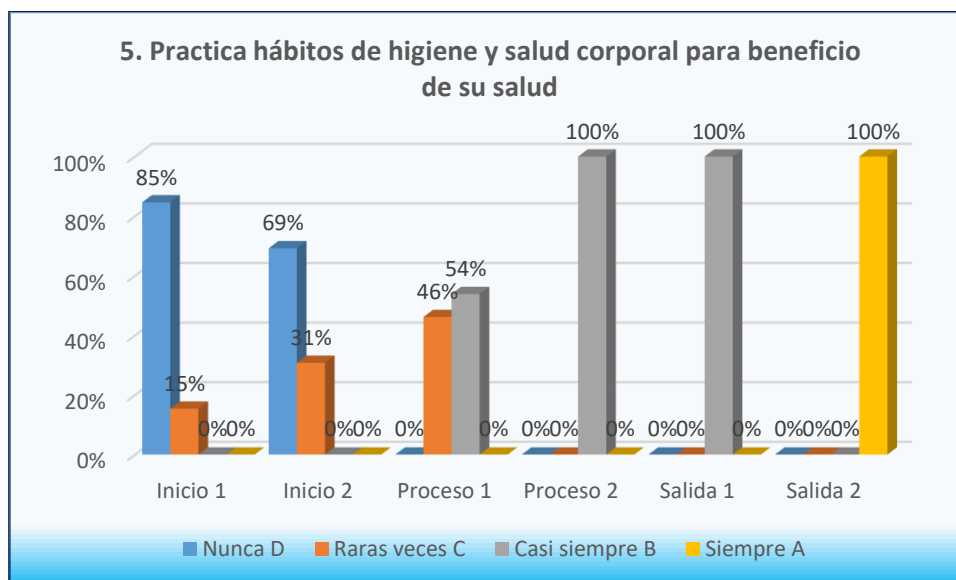
#### **Interpretación.**

La tabla y figura muestran resultados comparativos de las observaciones de inicio, proceso y salida del ítem 4 de la dimensión 2: cada vez que practica las actividades físicas o desarrolla alguna actividad se interesa por tomar agua, para cuidar su salud, del cual se resalta que fue en ascenso, iniciando la mayoría en la escala **nunca** (85%) y culminando el 100% en la escala de **siempre**.

**Tabla 18**

*Resultados de la dimensión 2, ítem 5: Practica hábitos de higiene y salud corporal para beneficio de su salud.*

Escala de medición			Inicio				Proceso				Salida			
			Inicio 1		Inicio 2		Proceso 1		Proceso 2		Salida 1		Salida 2	
			fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Nunca	D	0.1 - 1	11	85%	9	69%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Raras veces	C	1.1 - 2	2	15%	4	31%	6	46%	0	0%	0	0%	0	0%
Casi siempre	B	2.1 - 3	0	0%	0	0%	7	54%	13	100%	13	100%	0	0%
Siempre	A	3.1 - 4	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	13	100%
Total			13	100%	13	100%	13	100%	13	100%	13	100%	13	100%



**Figura 13:** *Resultados de la dimensión 2, ítem 5: Practica hábitos de higiene y salud corporal para beneficio de su salud.*

#### **Interpretación.**

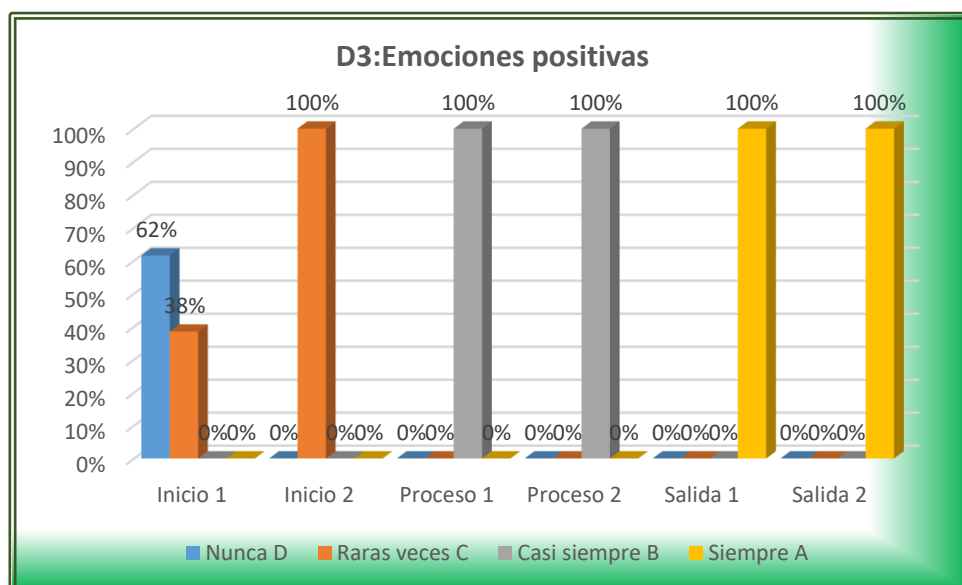
La tabla y figura muestran resultados comparativos de las observaciones de inicio, proceso y salida del ítem 5 de la dimensión 2: practica hábitos de higiene y salud corporal para beneficio de su salud, del cual se resalta que fue en ascenso, iniciando la mayoría en la escala **nunca** (69%) y culminando el 100% en la escala de **siempre**.

#### 4.1.5. Sistematización de resultados de la dimensión 3: Emociones positivas.

**Tabla 19**

*Resultado general de la dimensión 3: emociones positivas.*

Escala de medición			Inicio				Proceso				Salida			
			Inicio 1		Inicio 2		Proceso 1		Proceso 2		Salida 1		Salida 2	
			fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Nunca	D	0.1 - 1	8	62%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Raras veces	C	1.1 - 2	5	38%	13	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Casi siempre	B	2.1 - 3	0	0%	0	0%	13	100%	13	100%	0	0%	0	0%
Siempre	A	3.1 - 4	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	13	100%	13	100%
Total			13	100%	13	100%	13	100%	13	100%	13	100%	13	100%



**Figura 14: Resultado general de la dimensión 3: Emociones positivas.**

#### Interpretación.

La tabla y figura muestran resultados comparativos de las observaciones de inicio, proceso y salida de la **dimensión 3: emociones positivas**, del cual se resalta lo siguiente:

En la prueba de inicio 1 el 62% de adultos mayores se encontraban en la escala de **nunca** en lo que se refiere a las emociones positivas, en la evaluación de inicio 2 el 100% ascendió a la escala de **raras veces**; en la prueba de proceso 1 el 100% ascendió a la escala de **casi siempre**; asimismo en la prueba de proceso 2 el 100% ascendió a la escala de **casi siempre**. Asimismo, en la prueba de salida 1 se observa

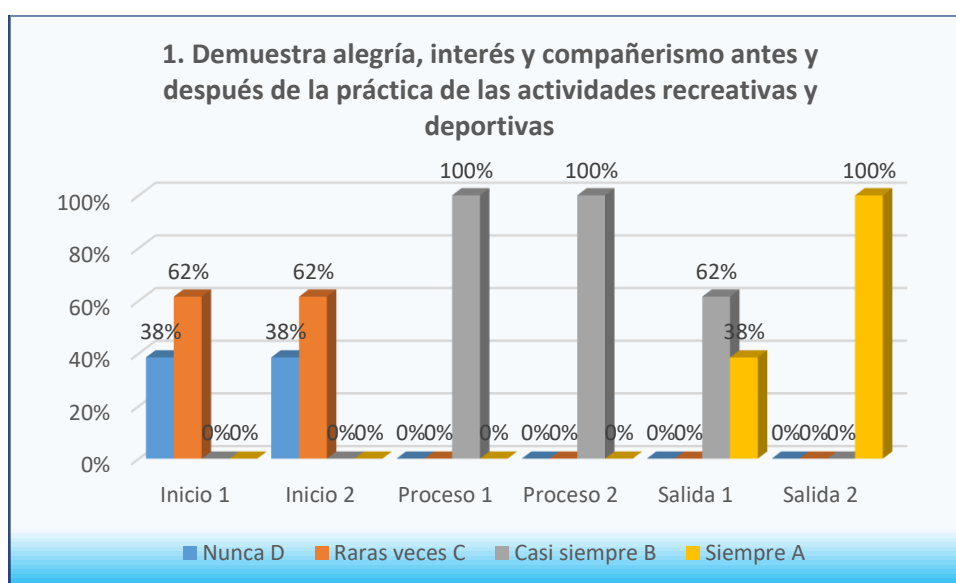
que solamente el 100% ascendió a la escala de **siempre** y en la prueba de salida 2 el 100% se mantuvo en la escala de **siempre**.

Estos resultados muestran que a medida que se aplicaban las actividades lúdicas, los adultos mayores mejoraban sus emociones positivas; en ese sentido demostraban alegría, interés, compañerismo, empatía por los demás, autoestima positiva por sí mismo (a); asimismo mostraron enfrentarse a las malas circunstancias con entusiasmo y perseverancia, mostraron sentirse queridos y valorados, demostrar creatividad para resolver sus situaciones problemáticas; también lograron ignorar las palabras negativas de los demás y sentirse útiles para cualquier actividad

**Tabla 20**

**Resultados de la dimensión 3, ítem 1: Demuestra alegría, interés y compañerismo antes y después de la práctica de las actividades recreativas y deportivas.**

Escala de medición			Inicio				Proceso				Salida			
			Inicio 1		Inicio 2		Proceso 1		Proceso 2		Salida 1		Salida 2	
			fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Nunca	D	0.1 - 1	5	38%	5	38%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Raras veces	C	1.1 - 2	8	62%	8	62%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Casi siempre	B	2.1 - 3	0	0%	0	0%	13	100%	13	100%	8	62%	0	0%
Siempre	A	3.1 - 4	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	5	38%	13	100%
Total			13	100%	13	100%	13	100%	13	100%	13	100%	13	100%





**Figura 15: Resultados de la dimensión 3, ítem 1: Demuestra alegría, interés y compañerismo antes y después de la práctica de las actividades recreativas y deportivas.**

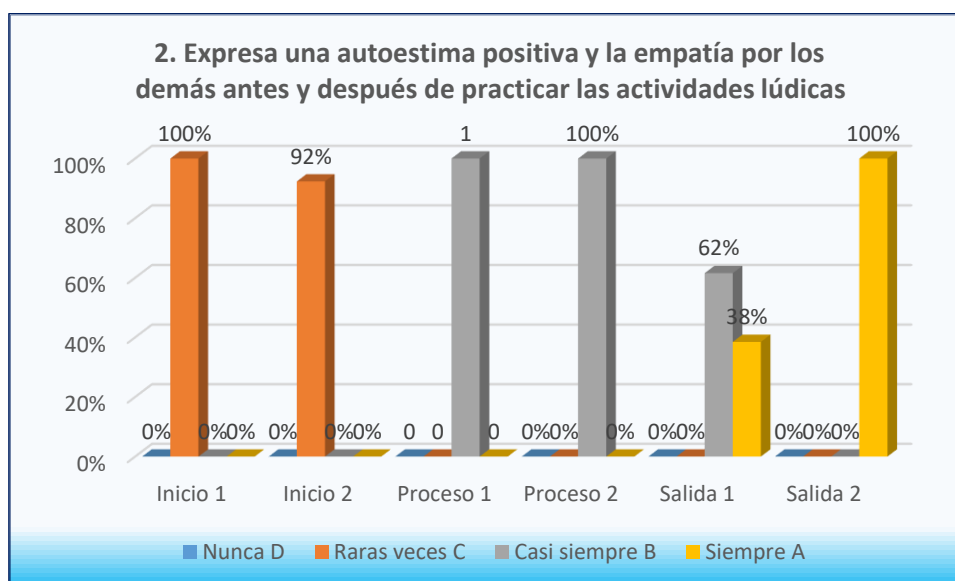
**Interpretación.**

La tabla y figura muestran resultados comparativos de las observaciones de inicio, proceso y salida del ítem 1 de la dimensión 3: demuestra alegría, interés y compañerismo antes y después de la práctica de las actividades recreativas y deportivas, del cual se resalta que fue en ascenso, iniciando la mayoría en las escalas de **nunca** (38%) y raras veces (62%), luego culminó el 100% en la escala de **siempre**.

**Tabla 21**

**Resultados de la dimensión 3, ítem 2: Expresa una autoestima positiva y la empatía por los demás antes y después de practicar las actividades lúdicas.**

Escala de medición			Inicio				Proceso				Salida			
			Inicio 1		Inicio 2		Proceso 1		Proceso 2		Salida 1		Salida 2	
			fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Nunca	D	0.1 - 1	0	0%	0	0%	0	0	0	0%	0	0%	0	0%
Raras veces	C	1.1 - 2	13	100%	12	92%	0	0	0	0%	0	0%	0	0%
Casi siempre	B	2.1 - 3	0	0%	0	0%	13	1	13	100%	8	62%	0	0%
Siempre	A	3.1 - 4	0	0%	0	0%	0	0	0	0%	5	38%	13	100%
Total			13	100%	13	100%	13	100%	13	100%	13	100%	13	100%



**Figura 16: Resultados de la dimensión 3, ítem 2: Expresa una autoestima positiva y la empatía por los demás antes y después de practicar las actividades lúdicas.**

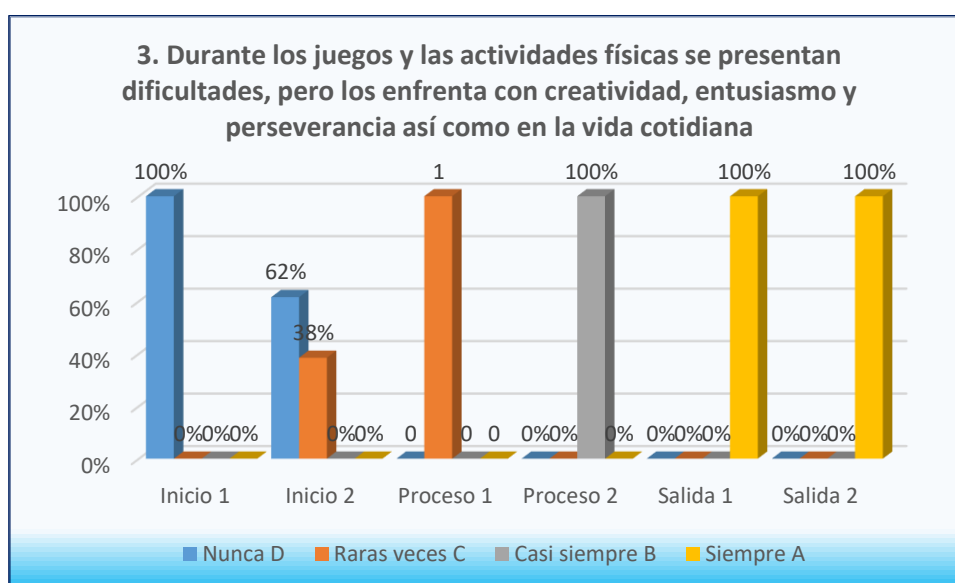
### Interpretación.

La tabla y figura muestran resultados comparativos de las observaciones de inicio, proceso y salida del ítem 2 de la dimensión 3: expresa una autoestima positiva y la empatía por los demás antes y después de practicar las actividades lúdicas, del cual se resalta que fue en ascenso, iniciando todos en la escala de **raras veces** y culminando el 100% en la escala de **siempre**.

**Tabla 22**

**Resultados de la dimensión 3, ítem 3: Durante los juegos y las actividades físicas se presentan dificultades, pero los enfrenta con creatividad, entusiasmo y perseverancia, así como en la vida cotidiana.**

Escala de medición			Inicio				Proceso				Salida			
			Inicio 1		Inicio 2		Proceso 1		Proceso 2		Salida 1		Salida 2	
			fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Nunca	D	0.1 - 1	13	100%	8	62%	0	0	0	0%	0	0%	0	0%
Raras veces	C	1.1 - 2	0	0%	5	38%	13	1	0	0%	0	0%	0	0%
Casi siempre	B	2.1 - 3	0	0%	0	0%	0	0	13	100%	0	0%	0	0%
Siempre	A	3.1 - 4	0	0%	0	0%	0	0	0	0%	13	100%	13	100%
Total			13	100%	13	100%	13	100%	13	100%	13	100%	13	100%



**Figura 17: Resultados de la dimensión 3, ítem 3: Durante los juegos y las actividades físicas se presentan dificultades, pero los enfrenta con creatividad, entusiasmo y perseverancia, así como en la vida cotidiana.**

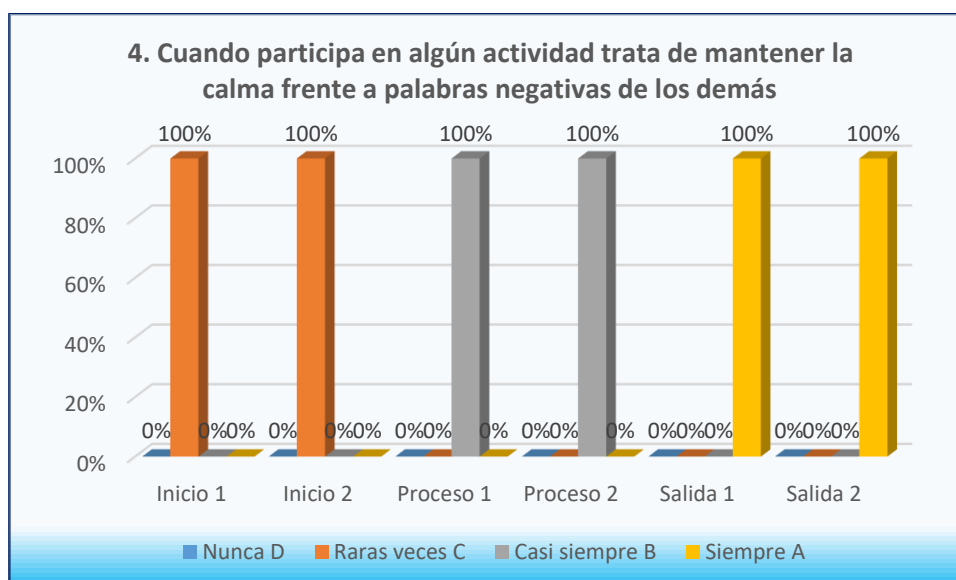
**Interpretación.**

La tabla y figura muestran resultados comparativos de las observaciones de inicio, proceso y salida del ítem 3 de la dimensión 3: durante los juegos y las actividades físicas se presentan dificultades, pero los enfrenta con creatividad, entusiasmo y perseverancia, así como en la vida cotidiana, del cual se resalta que fue en ascenso, iniciando la mayoría en la escala de **nunca** (62%) y culminando el 100% en la escala de **siempre**.

**Tabla 23**

**Resultados de la dimensión 3, ítem 4: Cuando participa en alguna actividad trata de mantener la calma frente a palabras negativas de los demás**

Escala de medición			Inicio				Proceso				Salida			
			Inicio 1		Inicio 2		Proceso 1		Proceso 2		Salida 1		Salida 2	
			fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Nunca	D	0.1 - 1	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Raras veces	C	1.1 - 2	13	100%	13	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Casi siempre	B	2.1 - 3	0	0%	0	0%	13	100%	13	100%	0	0%	0	0%
Siempre	A	3.1 - 4	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	13	100%	13	100%
Total			13	100%	13	100%	13	100%	13	100%	13	100%	13	100%



**Figura 18: Resultados de la dimensión 3, ítem 4: Cuando participa en alguna actividad trata de mantener la calma frente a palabras negativas de los demás.**

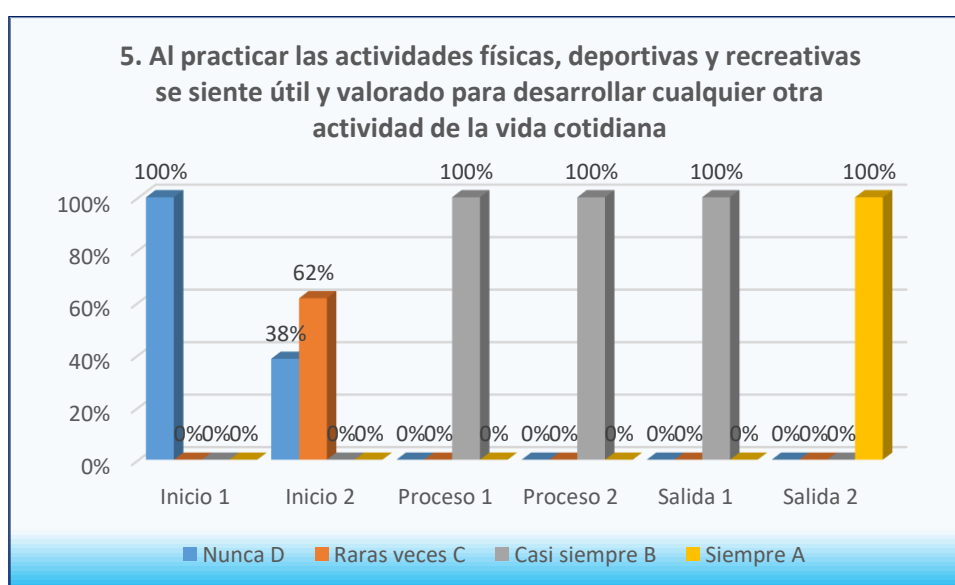
### Interpretación.

La tabla y figura muestran resultados comparativos de las observaciones de inicio, proceso y salida del ítem 4 de la dimensión 3: cuando participa en alguna actividad trata de mantener la calma frente a palabras negativas de los demás, del cual se resalta que fue en ascenso, iniciando todos en la escala de **raras veces** y culminando el 100% en la escala de **siempre**.

**Tabla 24**

**Resultados de la dimensión 3, ítem 5: Al practicar las actividades físicas, deportivas y recreativas se siente útil y valorado para desarrollar cualquier otra actividad de la vida cotidiana.**

Escala de medición			Inicio				Proceso				Salida			
			Inicio 1		Inicio 2		Proceso 1		Proceso 2		Salida 1		Salida 2	
			fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Nunca	D	0.1 - 1	13	100%	5	38%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Raras veces	C	1.1 - 2	0	0%	8	62%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Casi siempre	B	2.1 - 3	0	0%	0	0%	13	100%	13	100%	13	100%	0	0%
Siempre	A	3.1 - 4	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	13	100%
Total			13	100%	13	100%	13	100%	13	100%	13	100%	13	100%



**Figura 19: Resultados de la dimensión 3, ítem 5: Al practicar las actividades físicas, deportivas y recreativas se siente útil y valorado para desarrollar cualquier otra actividad de la vida cotidiana.**

### Interpretación

La tabla y figura muestran resultados comparativos de las observaciones de inicio, proceso y salida del ítem 5 de la dimensión 3: Al practicar las actividades físicas, deportivas y recreativas se siente útil y valorado para desarrollar cualquier otra actividad de la vida cotidiana, del cual se resalta que fue en ascenso, iniciando todos en la escala de **nunca** y culminando el 100% en la escala de **siempre**.

### 4.2. Prueba de hipótesis.

La prueba de hipótesis se hizo con la comparación de medias con muestras emparejadas a través de la distribución T de Student. Previo a la prueba de hipótesis se muestra la prueba de normalidad que da contundencia a la elección de la prueba en razón de que los datos que participan en las contrastaciones se aproximan a una distribución normal.

#### I) Prueba de normalidad.

##### a) Prueba de normalidad de las para la contrastación de la hipótesis general.

Análisis de normalidad

1°. Hipótesis (para prueba de normalidad)

$H_0$  : Las observaciones se aproximan a una distribución normal.

$H_a$  : Las observaciones no se aproximan a una distribución normal.

2°. Nivel de significancia:  $\alpha = 0.05$

3°. Estadístico de prueba: Método de Shapiro Wilk ( $n < 50$ ).

#### Tabla 25

**Prueba de normalidad de promedios finales del postest y del pretest de la variable estado físico emocional.**

Pruebas de normalidad <sup>a</sup>					
Kolmogorov-Smirnov <sup>b</sup>			Shapiro-Wilk		
Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.

Puntuación general salida	,240	13	,039	,809	13	,059
Puntuación general inicio	,210	13	,121	,934	13	,383

a. Puntuación general

b. Corrección de significación de Lilliefors

4°. Decisión: como sig. en las evaluaciones de salida 2 y de inicio 1 son mayores que  $\alpha = 0.05$ , entonces se acepta la hipótesis nula; es decir las observaciones se aproximan a una distribución normal.

De acuerdo a los resultados, la contrastación de la hipótesis general corresponde a una prueba estadística paramétrica; en este caso se realizó con comparación de medias con muestras emparejadas.

#### b) Prueba de normalidad para la contrastación de las hipótesis específicas

La prueba de normalidad para la contrastación de las hipótesis específicas se hizo de forma similar que la general.

También se analizó con el método Shapiro – Wilk, obteniendo los siguiente:

**Tabla 26**

#### Prueba de normalidad de puntuaciones de salida 2 según dimensiones

##### Pruebas de normalidad<sup>a</sup>

	Kolmogorov-Smirnov <sup>b</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Puntuación específica 1	,142	13	,200*	,917	13	,226
Puntuación específica 2	,215	13	,101	,883	13	,079
Puntuación específica 3	,176	13	,200*	,946	13	,536

\*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Puntuaciones de salida 2

b. Corrección de significación de Lilliefors

Tabla 27

**Prueba de normalidad de puntuaciones de inicio 1 según dimensiones**

	Pruebas de normalidad <sup>a</sup>					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>b</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Puntuación específica 1	,211	13	,116	,807	13	,058
Puntuación específica 2	,187	13	,200*	,929	13	,328
Puntuación específica 3	,250	13	,026	,864	13	,063

\*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Puntuaciones de inicio 1

b. Corrección de significación de Lilliefors

**Decisión:**

Teniendo en cuenta que los valores de normalidad de los datos involucrados para la prueba de hipótesis específicas son mayores que  $\alpha = 0.05$ , entonces se aproximan a una distribución normal.

En ese sentido la prueba de hipótesis específicas es paramétrica y se desarrolló de forma similar que la prueba de hipótesis general

**II) Contrastación de hipótesis.**

➤ **Contrastación de la hipótesis general**

**A. Formulación de hipótesis**

**H<sub>0</sub>:** La actividad lúdica no influye positivamente en el proceso de mejora del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado de Huarichaca, Huánuco, 2021.

$$\mathbf{H_0: \quad \mu_e \leq \mu_c}$$

**H<sub>1</sub>:** La actividad lúdica influye positivamente en el proceso de mejora del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado de Huarichaca, Huánuco, 2021.

$$\mathbf{H_1: \quad \mu_e > \mu_c}$$

Donde:

**H<sub>0</sub>:** Hipótesis nula

**H<sub>1</sub>:** Hipótesis alternativa

**B. Nivel de significancia y nivel de confiabilidad**

Nivel de significación:  $\alpha = 0,05$  con grados de libertad =  $n - 1 =$

12. Nivel de confiabilidad:  $1 - \alpha = 0,95$ .

**C. Estadístico de prueba y distribución de probabilidad**

Se hizo uso de la comparación de medias con muestras emparejadas a través de la distribución T de Student.

El valor del estadístico de prueba se determinó con el aplicativo SPSS– 25:

**Tabla 28**

Resultados del estadístico T de Student en la prueba de hipótesis general.

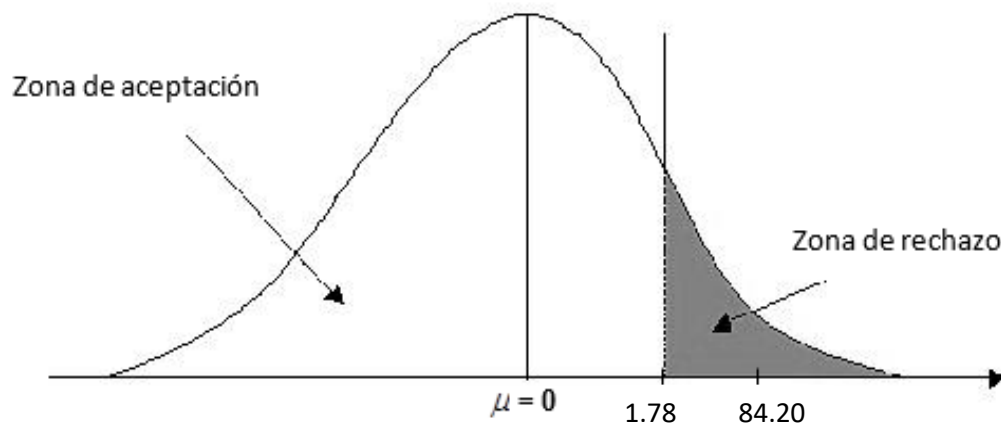
		<b>Prueba de muestras emparejadas</b>							
		Diferencias emparejadas			95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig.
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Inferior	Superior			
Par 1	Puntuación general en salida 2 Puntuación general en inicio 1	3,2385	,1387	,0385	3,1547	3,3223	84,200	12	,000

**D. Valor crítico de t**

El valor de “t” crítico con  $\alpha = 0,05$  y 12 grados de libertad es  $t_c = 1,78$ .



### E. Figura y toma de decisiones



Como el p-valor = 0.00 es menor que  $\alpha = 0.05$ ; asimismo el valor calculado de  $t = 84.20$  es mayor respecto a la  $t$  crítica  $t_c = 1.78$ , se rechaza la hipótesis nula y se afirma que la actividad lúdica influye positivamente en el proceso de mejora del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado de Huarichaca, Huánuco, 2021.

### ➤ Contrastación de la hipótesis específica 1 y 2

#### A. Formulación de hipótesis

**H<sub>0</sub>:** La actividad lúdica no influye positivamente en la mejora de los miembros superiores e inferiores del cuerpo y capacidades físicas como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Huánuco, 2021.

$$\mathbf{H_0:} \quad \mu_e \leq \mu_c$$

**H<sub>1</sub>:** La actividad lúdica influye positivamente en la mejora de los miembros superiores e inferiores y las capacidades físicas como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Huánuco, 2021.

$$\mathbf{H_1:} \quad \mu_e > \mu_c$$

Donde:

**H<sub>0</sub>:** Hipótesis nula

**H<sub>1</sub>:** Hipótesis alternativa

### B. Nivel de significancia y nivel de confiabilidad

Nivel de significación:  $\alpha = 0,05$  con grados de libertad =  $n - 1 = 12$ . Nivel de confiabilidad:  $1 - \alpha = 0,95$ .

### C. Estadístico de prueba y distribución de probabilidad

Se hizo uso de la comparación de medias con muestras emparejadas a través de la distribución T de Student.

El valor del estadístico de prueba se determinó con el aplicativo SPSS– 25:

**Tabla 29**

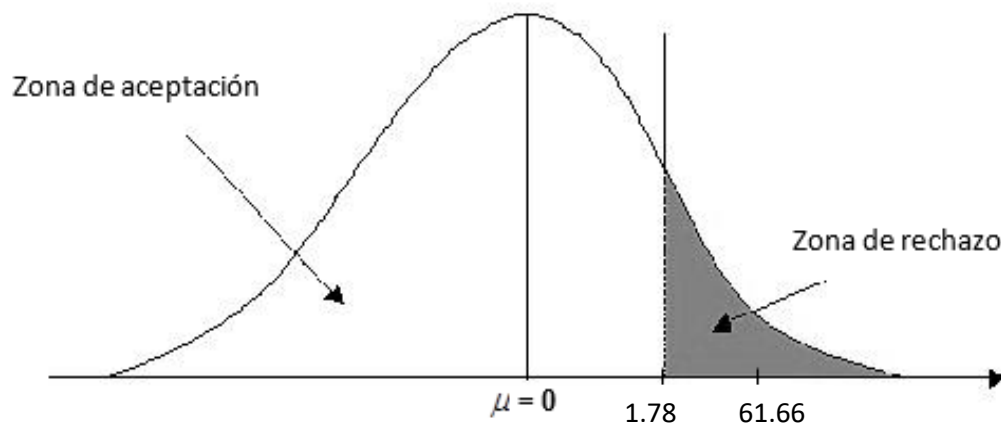
Resultados del estadístico T de Student en la prueba de hipótesis específica 1.

		Prueba de muestras emparejadas							
		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig.
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	Puntuación general, dimensión 1 y 2, salida								
2	Puntuación general dimensión 1 y 2, inicio	3,3262	,1945	,0539	3,2086	3,4437	61,662	12	,000

### D. Valor crítico de t

El valor de “t” crítico con  $\alpha = 0,05$  y 12 grados de libertad es  $t_c = 1,78$ .

### E. Figura y toma de decisiones



Como el p-valor = 0.00 es menor que  $\alpha = 0.05$ ; asimismo el valor calculado de  $t = 61.66$  es mayor respecto a la  $t$  crítica  $t_c = 1.78$ , se rechaza la hipótesis nula y se afirma que la actividad lúdica influye positivamente en la mejora de los miembros superiores e inferiores y las capacidades físicas como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Huánuco, 2021.

### ➤ Contrastación de la hipótesis específica 3

#### A. Formulación de hipótesis

**H<sub>0</sub>**: La actividad lúdica no influye positivamente en la mejora de la autonomía personal como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Huánuco, 2021.

$$\mathbf{H_0: \quad \mu_e \leq \mu_c}$$

**H<sub>1</sub>**: La actividad lúdica influye positivamente en la mejora de la autonomía personal como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Huánuco, 2021.

$$\mathbf{H_1: \quad \mu_e > \mu_c}$$

Donde:

**H<sub>0</sub>**: Hipótesis nula

**H<sub>1</sub>**: Hipótesis alternativa

### B. Nivel de significancia y nivel de confiabilidad

Nivel de significación:  $\alpha = 0,05$  con grados de libertad =  $n - 1 =$

12. Nivel de confiabilidad:  $1 - \alpha = 0,95$ .

### C. Estadístico de prueba y distribución de probabilidad

Se hizo uso de la comparación de medias con muestras emparejadas a través de la distribución T de Student.

El valor del estadístico de prueba se determinó con el aplicativo SPSS– 25:

**Tabla 30**

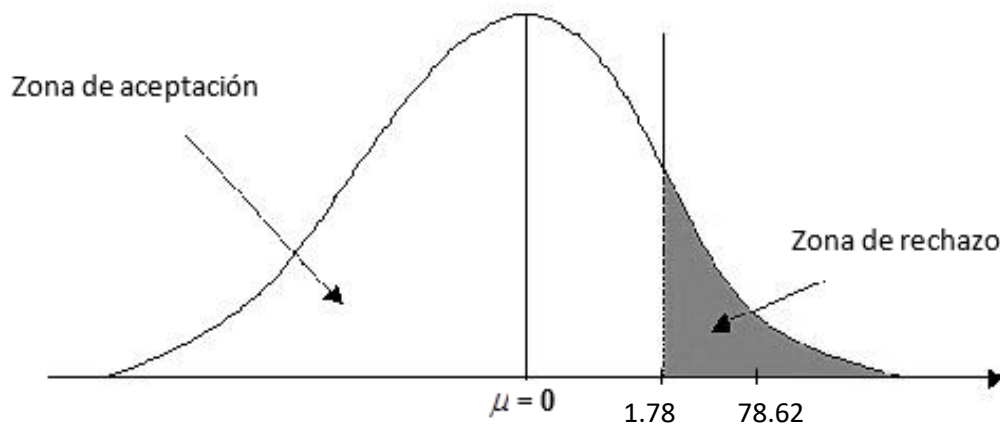
Resultados del estadístico T de Student en la prueba de hipótesis específica 2.

		Prueba de muestras emparejadas							
		Diferencias emparejadas			95% de intervalo de confianza de la diferencia				
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Inferior	Superior	t	gl	Sig.
Pa	Puntuación general, dimensión 2, salida 2 –	3,4862	,1599	,0443	3,3895	3,5828	78,622	12	,000
r	Puntuación general dimensión 2, inicio 1								

### D. Valor crítico de t

El valor de “t” crítico con  $\alpha = 0,05$  y 12 grados de libertad es  $t_c = 1,78$ .

### E. Figura y toma de decisiones



Como el p-valor = 0.00 es menor que  $\alpha = 0.05$ ; asimismo el valor calculado de  $t = 78.62$  es mayor respecto a la  $t$  crítica  $t_c = 1.78$ , se rechaza la hipótesis nula y se afirma que la actividad lúdica influye positivamente en la mejora de la autonomía personal como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Huánuco, 2021.

### ➤ Contrastación de la hipótesis específica 4

#### A. Formulación de hipótesis

**H<sub>0</sub>:** La actividad lúdica no influye positivamente en la mejora de las emociones positivas como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Huánuco, 2021.

$$\mathbf{H_0:} \quad \mu_e \leq \mu_c$$

**H<sub>1</sub>:** La actividad lúdica influye positivamente en la mejora de las emociones positivas como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Huánuco, 2021.

$$\mathbf{H_1:} \quad \mu_e > \mu_c$$

Donde:

**H<sub>0</sub>:** Hipótesis nula

**H<sub>1</sub>:** Hipótesis alternativa

**B. Nivel de significancia y nivel de confiabilidad**

Nivel de significación:  $\alpha = 0,05$  con grados de libertad =  $n - 1 = 12$ . Nivel de confiabilidad:  $1 - \alpha = 0,95$ .

**C. Estadístico de prueba y distribución de probabilidad**

Se hizo uso de la comparación de medias con muestras emparejadas a través de la distribución T de Student.

El valor del estadístico de prueba se determinó con el aplicativo SPSS– 25:

**Tabla 31**

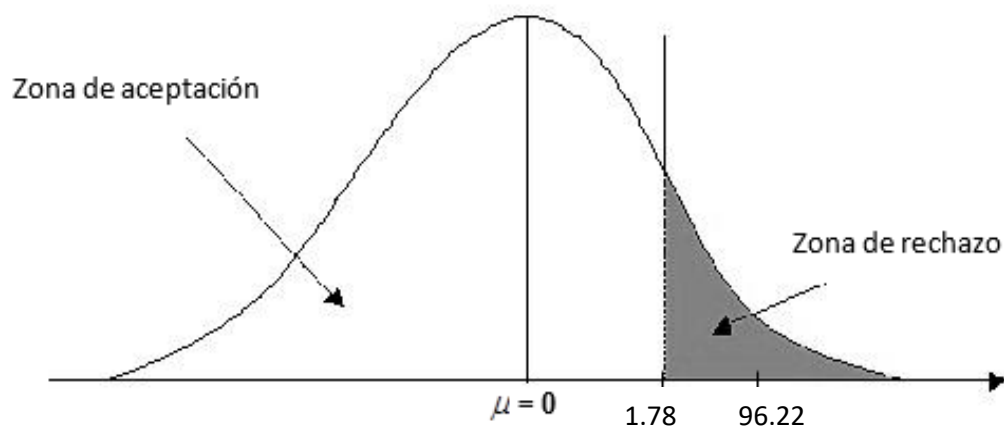
Resultados del estadístico T de Student en la prueba de hipótesis específica 3.

Prueba de muestras emparejadas								
Diferencias emparejadas								
	Media	Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig.
				Inferior	Superior			
Par 1 Puntuación general, dimensión 2, salida 2 – Puntuación general dimensión 2, inicio 1	2,9246	,1096	,0304	2,8584	2,9908	96,220	12	,000

**D. Valor crítico de t**

El valor de “t” crítico con  $\alpha = 0,05$  y 12 grados de libertad es  $t_c = 1,78$ .

**E. Figura y toma de decisiones**



Como el p-valor = 0.00 es menor que  $\alpha = 0.05$ ; asimismo el valor calculado de  $t = 96.222$  es mayor respecto a la  $t$  crítica  $t_c = 1.78$ , se rechaza la hipótesis nula y se afirma que la actividad lúdica influye positivamente en la mejora de las emociones positivas como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Huánuco, 2021.

## CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

### 5.1. Contrastación de resultados con los Antecedentes

Respecto a la investigación de **Angarita et al. (2016)**, señalan que las actividades físicas, cognitivas y emocionales que se orientan al juego no solo mejoran los aspectos de salud de los adultos mayores en el orden biológico, mental y psicológico, sino que también ayudan a mejorar su calidad de vida, ya que crean espacios de esparcimiento, recreación y contribuyen a mejorar la convivencia social

En efecto se comparte la postura de dicha investigación ya que se mejoró el aspecto de los adultos mayores en su estado físico y emocional, permitiendo así mejorar su calidad de vida y demostrando una serie de alegría, interés, compañerismo, empatía, creatividad, etc., en la ejecución de los juegos de manera eficaz, permitiendo y adaptándose a sus actividades cotidianas con un buen desempeño, sintiéndose útil para cualquier desarrollo de las actividades.

### 5.2. Contrastación de resultados con las Bases Teóricas

**Torres (2004)**, manifiesta que “lo lúdico no se limita a la edad, tanto en su sentido recreativo como pedagógico. Lo primordial es adaptarlo a las necesidades, intereses y propósitos del nivel educativo”.

En efecto se comparte la postura de dicha investigación con la nuestra, ya que se aplicó las actividades lúdicas en los adultos mayores, porque ellos también tienen necesidades de jugar los diferentes juegos adaptándose a su edad y sus limitaciones físicas, mostrando interés y desempeño en cada momento con el propósito de mejorar su estado físico y emocional

### 5.3. Contrastación de la Hipótesis general

Frente a la hipótesis, “La actividad lúdica influye positivamente en el proceso de mejora del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado de Huarichaca, Huánuco, 2021.” Luego de haber contrastado la hipótesis tenemos indicios como el p-valor = 0.00 es menor que  $\alpha = 0.05$ ; asimismo el



valor calculado de  $t = 84.20$  es mayor respecto a la  $t$  crítica  $t_c = 1.78$ , se rechaza la hipótesis nula.

Al finalizar, se observa que existe un resultado ascendente en el grupo experimental, tal como se muestra en la prueba de hipótesis. Demostrando que la actividad lúdica influye positivamente en el proceso de mejora del estado físico y emocional de los adultos mayores de la muestra de estudio.

La presente investigación tuvo como propósito demostrar la influencia de la actividad lúdica en la mejora del estado físico y emocional del adulto mayor del centro poblado de Huarichaca – Panao – Huánuco 2021.

Sobre todo, se hizo énfasis en emplear el tratamiento experimental a través de los juegos lúdicos adecuadas para mejorar el estado físico y emocional del adulto mayor y también mejorar los miembros superiores e inferiores del cuerpo, las capacidades físicas, la autonomía personal y las emociones positivas. A continuación, se detalla los principales hallazgos de la investigación

De los resultados obtenidos de la presente investigación, se deduce que las actividades lúdicas mejoran el estado físico y emocional del adulto mayor en la muestra estudiada. La aplicación de la actividad lúdica mejora los miembros superiores e inferiores del cuerpo, las capacidades físicas, la autonomía personal y las emociones positivas, a través de juegos tradicionales, juegos de azar, juegos cooperativos, juegos de competencia y juegos colectivos, despierta el interés, voluntad y dedicación para mejorar su estado físico y emocional.

El desarrollo de los diferentes juegos permite al cuerpo ejercitarse y mejorar sus habilidades y capacidades físicas al momento de saltar, lanzar, correr, desplazarse etc., también demuestran una serie de alegría, interés, compañerismo, empatía, creatividad, etc., observando así la mejora del estado físico y emocional de los que participaron en la muestra y llegando a una ejecución de los juegos de manera eficaz, permitiendo así que los adultos

mayores tengan la mejora del estado físico y emocional, adaptándose a sus actividades cotidianas con un buen desempeño, sintiéndose útil para cualquier desarrollo de las actividades.

En la investigación desarrollada al momento de aplicar la primera observación de inicio se encontró deficiencias de flexibilidad, coordinación, deficiencias en sus capacidades básicas y algunas emociones negativas, para lo cual los investigadores aplicaron una serie de actividades lúdicas que consta de diferentes juegos basados en la mejora del estado físico y emocional, y en los otros objetivos de la investigación.

#### **5.4. Aporte científico de la Investigación**

Los resultados de la investigación tienen una importancia teórico científico, pues se trata de una contribución al desarrollo educativo y social. Además, tiene una importancia en la práctica ya que mejora el estado físico y emocional del adulto mayor, para tener una calidad de vida, teniendo en cuenta la ejecución de diferentes juegos.

A los estudiantes pregrado y docentes, dar la importancia a la investigación de las actividades lúdicas en diferentes contextos, más aún en los adultos mayores ya que permite mejorar su estado físico y emocional, de esa manera teniendo una mejor calidad de vida y así contribuir al desarrollo social.

En educación universitaria, establecer un modelo de sistema de gestión de calidad basado en la ciencia (actividades lúdicas, estado físico y estado emocional), tecnología, ética y valores.

## CONCLUSIONES

Se demostró la influencia de la actividad lúdica en la mejora del estado físico y emocional de los adultos mayores. Tal como se evidencia como el p-valor = 0.00 es menor que  $\alpha = 0.05$ ; asimismo el valor calculado de  $t = 84.20$  es mayor respecto a la  $t$  crítica  $t_c = 1.78$ , se rechaza la hipótesis nula y se afirma que la actividad lúdica influye positivamente en el proceso de mejora del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado de Huarichaca, Huánuco, 2021.

Se verificó la influencia de la actividad lúdica en la mejora de los miembros superiores e inferiores del cuerpo como dimensión del estado físico y emocional del adulto, tal como se observa el p-valor = 0.00 es menor que  $\alpha = 0.05$ ; asimismo el valor calculado de  $t = 61.66$  es mayor respecto a la  $t$  crítica  $t_c = 1.78$ , se rechaza la hipótesis nula y se afirma que la actividad lúdica influye positivamente en la mejora de los miembros superiores e inferiores del cuerpo como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Huánuco, 2021.

Se verificó la influencia de la actividad lúdica en la mejora de las Capacidades físicas como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor, tal como se evidencia el p-valor = 0.00 es menor que  $\alpha = 0.05$ ; asimismo el valor calculado de  $t = 78.62$  es mayor respecto a la  $t$  crítica  $t_c = 1.78$ , se rechaza la hipótesis nula y se afirma que la actividad lúdica influye positivamente en la mejora de las Capacidades físicas como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Huánuco, 2021.

Se verificó la influencia de la actividad lúdica en la mejora de la Autonomía personal como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor, tal como se evidencia en el p-valor = 0.00 es menor que  $\alpha = 0.05$ ; asimismo el valor calculado de  $t = 96.222$  es mayor respecto a la  $t$  crítica  $t_c = 1.78$ , se rechaza la hipótesis nula y se afirma que la actividad lúdica influye positivamente en la mejora de la Autonomía personal como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Huánuco, 2021.

Se verificó la influencia de la actividad lúdica en la mejora de las Emociones positivas como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor, tal como se evidencia en el p-valor = 0.00 es menor que  $\alpha = 0.05$ ; asimismo el valor calculado de  $t = 96.222$  es mayor respecto a la  $t$  crítica  $t_c = 1.78$ , se rechaza la hipótesis nula y se afirma que la actividad lúdica influye positivamente en la mejora de las Emociones positivas como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Huánuco, 2021.

## **RECOMENDACIONES O SUGERENCIAS**

A los estudiantes de pregrado, postgrado sugerir que realicen la investigación de las actividades lúdicas para el proceso de mejora del estado físico y emocional del adulto mayor.

A los docentes de la especialidad de educación física sugerir que consideren a los adultos mayores en las diferentes investigaciones para tener una sociedad inclusiva sin discriminación a los adultos mayores en las actividades lúdicas y físicas.

A la universidad Nacional Hermilio Valdizan se sugiere incentivar, fomentar la investigación encaminado a las diferentes etapas de la vida desde el área de educación física.

A la población en general se sugiere que estén aptos y sean colaboradores siendo parte de la muestra para mejorar y cambiar el estilo de vida, ya que muchas veces ellos se sienten olvidados y poco incentivados para el desarrollo de las actividades físicas y lúdicas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Angarita C. C. y Torres B. C. (2016) *Impacto de la lúdica en el adulto mayor, Facultad de Ciencias y Educación, de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas 2016* (Especialización en desarrollo humano con énfasis en procesos afectivos y creatividad, Bogotá.)  
<https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/3949/TorresArtunduaDianaCarolina2016.pdf;jsessionid=83974C6EB673BFE51D3D9597F3A49C7E?sequence=2>
- Arauco C. (2011) *Motivos de permanencia en un programa de actividad física, deporte y recreación para adultos mayores. Facultad de Educación de la Universidad Nacional del Centro del Perú.* (Tesis presentada para el grado de bachiller)  
<http://hdl.handle.net/20.500.12894/2695>
- Ávila, A., Rodríguez, M., Contreras, F., Borda, M., Medina, R. (2011) *Diseño de un programa lúdico-recreativo para el centro vida de adulto mayor municipio de chiquinquirá- Boyacá. Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades 2011* (Curso de desarrollo humano y familia, Universidad Nacional Abierta y a Distancia) <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/2101>
- Baena, A. (2011). Utilización del juego en la clase de Educación Física. Material Docente.  
<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/22065/1/14.%20El%20juego%20en%20EF.pdf>
- Bernard, G. (2009). Lo Lúdico como Componente de lo Pedagógico, al Cultura, El Juego y la dimensión Humana.
- Bruner, J. (1984) Acción, pensamiento y lenguaje. El desarrollo de los procesos de representación.
- Castañer, M. y Camerino, O. (2006). Manifestaciones básicas de la motricidad. España: Editorial Universidad de Lleida.  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=1736879&pid=S2313-2957201700010000800005&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=1736879&pid=S2313-2957201700010000800005&lng=es)
- Cisneros E., Martínez J., Nolasco Y. (2019) *Los juegos cooperativos y su influencia en la mejora de la autoestima de los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar Leoncio Prado, Huánuco. Facultad de ciencias de la*

*educación, de la universidad Nacional Hermilio Valdizan 2018* (Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Ciencias de la Educación)  
<http://repositorio.unheval.edu.pe/handle/UNHEVAL/5783>

Domínguez, C. y Teresa, C. (2015) La lúdica: Una estrategia pedagógica depreciada. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.  
<http://www3.uacj.mx/DGDCDC/SP/Documents/RTI/2015/ICSA/La%20ludica.pdf>

Dulcey, E. (2015). Violencias en la vejez. *Escuela de psicología*. Universidad pedagógica y tecnológica de Colombia.  
[https://gerontologia.org/portal/archivosUpload/uploadManual/Violencias-en-la-vejez\\_Elisa-Dulcey-Ruiz.pdf](https://gerontologia.org/portal/archivosUpload/uploadManual/Violencias-en-la-vejez_Elisa-Dulcey-Ruiz.pdf)

Dulcey, E. (2010). Psicología Social del envejecimiento y perspectiva del transcurso de la vida: Críticas críticas. *Revista Colombiana de Psicología*. 19(2).  
[https://www.researchgate.net/publication/49609209\\_PSICOLOGIA\\_SOCIAL\\_D\\_EL\\_ENVEJECIMIENTO\\_Y\\_PERSPECTIVA\\_DEL\\_TRANSCURSO\\_DE\\_LA\\_VIDA\\_CONSIDERACIONES\\_CRITICAS](https://www.researchgate.net/publication/49609209_PSICOLOGIA_SOCIAL_D_EL_ENVEJECIMIENTO_Y_PERSPECTIVA_DEL_TRANSCURSO_DE_LA_VIDA_CONSIDERACIONES_CRITICAS)

Guevara H. (2015) Juegos teatrales para disminuir el estrés en usuarios de los centros adulto mayor EsSalud en la provincia de Trujillo. Escuela de postgrado de la Universidad Privada Antenor Orrego (Tesis para obtener el Grado de Maestro en Educación mención en Psicopedagogía)  
<https://hdl.handle.net/20.500.12759/2278>

Jiménez, V. (2003) Neuropedagogía, lúdica y competencias. Cooperativa editorial magisterio. Bogotá.

López, I.M. y Rodríguez, H.M. (1999) Propuesta de intervención para anciano deprimido. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 15(1)  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21251999000100004](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251999000100004)

López, A., Mora, L., Ortega, C. y Niño, G. (2019). La soledad en el adulto mayor. Facultad de Enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia.  
[https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/14666/1/2019\\_La\\_soledad\\_en\\_el\\_adulto\\_mayor.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/14666/1/2019_La_soledad_en_el_adulto_mayor.pdf)

- López, V., Montero, F., Lozano, M., Fernández, A., González, P., Parra, M., López, R. y Montañés, J. (2000) ayudando en el proceso de aprendizaje. Juego físico vs Virtual: Un solo juego, dos modos de interacción. *II simposio Internacional de informática educativa*. (Puertollanto).
- Moreno González, A. (diciembre, 2005). Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 5 (19) <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artvejez16.htm>
- Motta, C. (2004) Fundamentos de la educación. Colombia: Cerlibre.
- Navarro, A. (1997). El juego motor en el ámbito de la teoría del juego. Salud, Deporte y Educación. Las Palmas. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6864191>
- Pascual, G., Barlés, G., Laborda, A., Loren, L. (1998). Cognición- ocupación: Un binomio unido en la vejez. *Revista Geriatrika*, 14(3).
- Ruiz C. (2019) Beneficios de la actividad física y recreativa en los adultos mayores que acuden al centro de desarrollo integral de la familia CEDIF – Tumbes. Facultad Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional de Tumbes. (Tesis para obtener el grado de Licenciatura en Enfermería). <http://hdl.handle.net/123456789/2212>
- Torres, C. (2004). Educación, poder y biografía. México.
- Torres, L. (2004). Tres enfoques teórico-prácticos. México: Trillas.



# ANEXOS

### Anexo 01 Matriz de consistencia

**TÍTULO: LA ACTIVIDAD LÚDICA EN EL PROCESO DE MEJORA DEL ESTADO FÍSICO Y EMOCIONAL DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO POBLADO DE HUARICHACA-PANA-O-HUÁNUCO, 2021.**

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES				
			VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO	METODOLOGÍA
Problema General ¿Cómo influye la actividad lúdica en proceso de mejora del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Panao, Huánuco, 2021?	Objetivo General Demostrar la influencia de la actividad lúdica en la mejora del estado físico y emocional de los adultos mayores del Centro Poblado de Huarichaca, Panao, Huánuco, 2021.	<b>Hipótesis general.</b> La actividad lúdica influye positivamente en el proceso de mejora del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado de Huarichaca, Panao, Huánuco, 2021.	Variable Independiente :	<b>Juegos tradicionales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carrera de huevos.</li> <li>El juego de la silla musical.</li> <li>Piedra papel o tijera.</li> <li>Mata gente</li> </ul>	<b>Plan experimental</b>	Tipo aplicativa.  Nivel experimental  tipo diseño cuasi experimental, (con un solo grupo/ en series de tiempo.
			La actividad lúdica.	<b>Juegos de azar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juego de ruleta.</li> <li>Juego de dado.</li> </ul>		
				<b>Juegos cooperativos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juego de tres en raya(michí)</li> <li>Juegos del espejo</li> <li>Juego de tumba latas</li> <li>Juego con pelotas</li> </ul>		
				<b>Juegos de competencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La jala sogas</li> <li>Carrera de tres pies.</li> <li>Juego de la rompe cabeza</li> </ul>		
				<b>Juegos colectivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El futbol de iniciación pre deportiva</li> <li>El voleibol de iniciación pre deportiva.</li> </ul>		

<p><b>Problemas Específicos</b></p> <p>¿Cómo influye la actividad lúdica en la mejora de los miembros superiores e inferiores del cuerpo como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Panoa, Huánuco, 2021?</p> <p>¿Cómo influye la actividad lúdica en la mejora de las Capacidades físicas, como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Panoa, Huánuco, 2021?</p>	<p><b>Objetivos Específicos</b></p> <p>Verificar la influencia de la actividad lúdica en la mejora de los miembros superiores e inferiores del cuerpo como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Panoa, Huánuco, 2021.</p> <p>Verifica la influencia de la actividad lúdica en la mejora de las Capacidades físicas como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Panoa, Huánuco, 2021.</p>	<p><b>Hipótesis específico.</b></p> <p>La actividad lúdica influye positivamente en la mejora de los miembros superiores e inferiores del cuerpo como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Panoa, Huánuco, 2021.</p> <p>La actividad lúdica influye positivamente en la mejora de las Capacidades físicas como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Panoa, Huánuco, 2021.</p>	<p>Variable dependiente:</p> <p>Mejorar el estado físico y emocional.</p>	<p><b>Miembros superiores e inferiores del cuerpo.</b></p> <p><b>Capacidades físicas.</b></p> <p><b>Autonomía personal</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizan ejercicios de activación fisiología antes de las actividades de desarrollo.</li> <li>• Realizan ejercicios de relajación después de las actividades de desarrollo.</li> <li>• Realizan actividades físicas de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.</li> <li>• Se ejercitan en algunos juegos y deportes</li> <li>• Se divierten practicando los juegos y deportes.</li> <li>• Previenen a través de actividades lúdicas las enfermedades.</li> <li>• Interactúan con los demás.</li> <li>• Demuestra una alimentación adecuada dentro y fuera de la casa.</li> <li>• Se interesa en tomar agua cada momento.</li> <li>• Demuestra el cuidado de su cuerpo a través de una higiene corporal.</li> </ul>	<p><b>Ficha de observación</b></p>	
--	--	---	---	--	--	------------------------------------	--

<p>¿Cómo influye la actividad lúdica en la mejora de la Autonomía personal como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Panao, Huánuco, 2021?</p>	<p>Verificar la influencia de la actividad lúdica en la mejora de la Autonomía personal como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Panao, Huánuco, 2021.</p>	<p>La actividad lúdica influye positivamente en la mejora de la Autonomía personal como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Panao, Huánuco, 2021.</p>		<p><b>Emociones positivas.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demuestran alegría.</li> <li>• Demuestran interés.</li> <li>• Demuestran compañerismo</li> <li>• Demuestran empatía por los demás.</li> <li>• Demuestran una autoestima positiva por sí mismo (a).</li> <li>• Se enfrentan a las malas circunstancias con entusiasmo y perseverancia.</li> <li>• Se sienten queridos y valorados.</li> <li>• Demuestran creatividad para resolver sus situaciones problemáticas.</li> <li>• Ignoran las palabras negativas de los demás</li> <li>• Se sienten útiles para cualquier actividad.</li> </ul>		
<p>¿Cómo influye la actividad lúdica en la mejora de las emociones positivas como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Panao, Huánuco, 2021?</p>	<p>Verificar la influencia de la actividad lúdica en la mejora de las emociones positivas como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Panao, Huánuco, 2021</p>	<p>La actividad lúdica influye positivamente en la mejora de las emociones positivas como dimensión del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado Huarichaca, Panao, Huánuco, 2021.</p>					













## CONSTANCIA N°0137-2022-UNHHEVAL-FCE/UI

### **CONSTANCIA DE APTO DE SIMILITUD**

#### **LA DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN:**

Hace constar que:

- TORRES SUMARAN Sasy Mery
- REYES FAUSTINO Lister Vicente

Autores del borrador de Tesis, titulado:

**LA ACTIVIDAD LÚDICA EN EL PROCESO DE MEJORA DEL ESTADO FÍSICO Y EMOCIONAL DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO POBLADO DE HUARICHACA-PANAO-HUANUCO-2021.** Carrera Profesional Educación Física

Han obtenido, un reporte de similitud general del **13%/35%** con el aplicativo **TURNITIN**, porcentaje de similitud permitido, para tesis de pregrado. En consecuencia, es **APTO**.

Se expide la presente constancia, para los fines pertinentes.

Cayhuayna, 19 de agosto de 2022



**Mg. Gustavo Oscar Soto Alvarado**  
Director (e) de la Unidad de Investigación  
Facultad de Ciencias de la Educación

NOMBRE DEL TRABAJO

**LA ACTIVIDAD LÚDICA EN EL PROCESO DE MEJORA DEL ESTADO FISICO Y EMOCIONAL DEL ADULTO MAYOR DEL CENTR**

AUTOR

**SASY MERY TORRES SUMARAN**

RECUENTO DE PALABRAS

**36750 Words**

RECUENTO DE CARACTERES

**176816 Characters**

RECUENTO DE PÁGINAS

**201 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**4.1MB**

FECHA DE ENTREGA

**Aug 19, 2022 11:05 AM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Aug 19, 2022 11:10 AM GMT-5**

● **13% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 12% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 6% Base de datos de trabajos entregados
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 20 palabras)
- Material citado



"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"

# UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZÁN-HUÁNUCO

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



### ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, a los 22 días del mes de marzo del año 2023 reunidos en la Sala de Grados de la Facultad de Ciencias de la Educación los docentes que fueron designados como miembros del Jurado según Resolución N° 0593-2023-UNHEVAL-FCE/D de fecha 16.03.23 conformados por:

Presidente : Mg. Abraham Mauricio Vidal

Secretario : Dr. Alejandro Lizana Zora

Vocal : Mg. Oscar Soto Alvarado

Con el asesoramiento del Dr. Omar Contreras Lanto el (la) Bachiller:

Sasy Mery Torres Sumarán aspirante al Título Profesional de Licenciado (a) en

Educación Especialidad: Educación Física, se por iniciado el proceso de

sustentación de la tesis titulada: La actividad lúdica en el proceso de mejora del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado de Huorichaca - Pano - Huánuco - 2021.

Concluido el proceso de sustentación, cada miembro del jurado procedió a la evaluación el (la) aspirante, teniendo presente los criterios de evaluación siguientes:

- Presentación personal	Deficiente: (00-13) ( )
- Locución	Regular: ( 14 ) ( )
- Equilibrio emocional	Bueno: (15-16) ( )
- Nivel de conocimiento	Muy Bueno: (17-18) ( <u>17</u> )
- Orden y coherencia	Excelente: (19-20) ( )
- Habilidad para absolver preguntas	

Obteniendo, en consecuencia, el (la) titulado la nota de: Diecisiete

Equivalente a: May bueno

Calificación que se realizó de acuerdo al Art. 78° del Reglamento General de Grados y Títulos Modificado de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan.

Los miembros del Jurado firman el ACTA en señal de conformidad, siendo a la: 16:45 horas.

PRESIDENTE

DNI N° 04001628

SECRETARIO

DNI N° 22407605

VOCAL

DNI N° 80156372

ACTA DE DEFENSA DE TESIS

"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"



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



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, a los 22 días del mes de marzo del año 2023 reunidos en la Sala de Grados de la Facultad de Ciencias de la Educación los docentes que fueron designados como miembros del Jurado según Resolución N° 0593-2023-UNHEVAL-REED de fecha 16.03.23 conformados por:

Presidente : Mg. Abraham Mauricio Vidal  
Secretario : Dr. Alejandro Lizana Zera  
Vocal : Mg. Oscar Soto Alvarado

Con el asesoramiento del Dr. Omar Contreras Canto el (la) Bachiller: Lister Vicente Reyes Faustino aspirante al Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Especialidad: Educación Física, se por iniciado el proceso de sustentación de la tesis titulada: La actividad lúdica en el proceso de mejora del estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado de Huorichaca - Panay - Huánuco - 2021.

Concluido el proceso de sustentación, cada miembro del jurado procedió a la evaluación el (la) aspirante, teniendo presente los criterios de evaluación siguientes:

- Presentación personal	Deficiente: (00-13) ( )
- Locución	Regular: ( 14 ) ( )
- Equilibrio emocional	Bueno: (15-16) ( <u>15</u> )
- Nivel de conocimiento	Muy Bueno: (17-18) ( )
- Orden y coherencia	Excelente: (19-20) ( )
- Habilidad para absolver preguntas	

Obteniendo, en consecuencia, el (la) titulado la nota de: Quince

Equivalente a: Bueno

Calificación que se realizó de acuerdo al Art. 78° del Reglamento General de Grados y Títulos Modificado de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan.

Los miembros del Jurado firman el ACTA en señal de conformidad, siendo a las 16:45 horas.

PRESIDENTE  
DNI N° 04001628

SECRETARIO  
DNI N° 22407605

VOCAL  
DNI N° 80156372

## NOTA BIOGRÁFICA

### **REYES FAUSTINO Lister Vicente**

Nació el 05 de abril del año 1999, en el Centro Poblado de Acobamba, distrito de Aparicio Pomares, provincia de Yarowilca, departamento de Huánuco. Es el segundo de 7 hermanos, su padre es Eutimio Raúl Reyes Adriano y su madre es Alicia Faustino Damián. Su estudio primario lo realizó en la I. E. 32299 “Mario Vargas Llosa” – Acobamba - Yarowilca – Huánuco. El nivel secundario hasta el 4to año lo realizó en la I. E. 32299 “Mario Vargas Llosa” – Acobamba - Yarowilca – Huánuco y el 5to año en la I. E. “José María Arguedas” Rahua – Yarowilca – Huánuco. En el nivel superior estudió la carrera en la escuela profesional de Educación Física en la Universidad Nacional Hermilio Valdizan de Huánuco. Es un amante del deporte, la naturaleza y el arte.

### **TORRES SUMARAN Sasy Mery**

Nació el 11 de febrero del año 1998 en el Centro Poblado de Huarichaca, distrito de Molino, provincia de Pachitea, departamento de Huánuco. Es la primera de sus 2 hermanos, su padre es Cromwell Torres Lino y su madre Julia Hermelinda Sumaran Simón. Su estudio primario lo realizó en el Colegio Nacional de Huarichaca en el distrito de Molino y secundario lo realizó en el Colegio Nacional de Huarichaca en el distrito de Molino, en el nivel superior estudió la carrera en la escuela profesional de Educación Física en la Universidad Nacional Hermilio Valdizan de Huánuco. Es un amante de la pedagogía y del deporte.

## 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")

<b>Pregrado</b>	x	<b>Segunda Especialidad</b>		<b>Posgrado:</b>	Maestría		Doctorado	
-----------------	---	-----------------------------	--	------------------	----------	--	-----------	--

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

<b>Facultad</b>	CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
<b>Escuela Profesional</b>	EDUCACIÓN FÍSICA
<b>Carrera Profesional</b>	EDUCACIÓN FÍSICA
<b>Grado que otorga</b>	
<b>Título que otorga</b>	LICENCIADO (A) EN EDUCACIÓN ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA

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

<b>Facultad</b>	
<b>Nombre del programa</b>	
<b>Título que Otorga</b>	

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

<b>Nombre del Programa de estudio</b>	
<b>Grado que otorga</b>	

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

<b>Apellidos y Nombres:</b>	TORRES SUMARAN SASY MERY						
<b>Tipo de Documento:</b>	DNI	<input checked="" type="checkbox"/>	Pasaporte	<input type="checkbox"/>	C.E.	<input type="checkbox"/>	<b>Nro. de Celular:</b> 925557496
<b>Nro. de Documento:</b>	72293037				<b>Correo Electrónico:</b> torressumaransasym@gmail.com		

<b>Apellidos y Nombres:</b>	REYES FAUSTINO LISTER VICENTE						
<b>Tipo de Documento:</b>	DNI	<input checked="" type="checkbox"/>	Pasaporte	<input type="checkbox"/>	C.E.	<input type="checkbox"/>	<b>Nro. de Celular:</b> 992911235
<b>Nro. de Documento:</b>	73435583				<b>Correo Electrónico:</b> lisrey050499@gmail.com		

<b>Apellidos y Nombres:</b>							
<b>Tipo de Documento:</b>	DNI	<input type="checkbox"/>	Pasaporte	<input type="checkbox"/>	C.E.	<input type="checkbox"/>	<b>Nro. de Celular:</b>
<b>Nro. de Documento:</b>					<b>Correo Electrónico:</b>		

### 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	<input type="checkbox"/>	
<b>Apellidos y Nombres:</b>	CONTRERAS CANTO OMAR HANS				<b>ORCID ID:</b>	0000-0002-4871-0912					
<b>Tipo de Documento:</b>	DNI	<input checked="" type="checkbox"/>	Pasaporte	<input type="checkbox"/>	C.E.	<input type="checkbox"/>	<b>Nro. de documento:</b>	20904632			

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

<b>Presidente:</b>	MAURICIO VIDAL ABRAHAM
<b>Secretario:</b>	LIZANA ZORA ALEJANDRO
<b>Vocal:</b>	SOTO ALVARADO OSCAR
<b>Vocal:</b>	
<b>Vocal:</b>	
<b>Accesitario</b>	VEGA MONTESILLO VITALIANA



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

<b>a) Soy Autor (a) (es) del Trabajo de Investigación Titulado:</b> (Ingrese el título tal y como está registrado en el Acta de Sustentación)
LA ACTIVIDAD LÚDICA EN EL PROCESO DE MEJORA DEL ESTADO FÍSICO Y EMOCIONAL DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO POBLADO DE HUARICHACA - PANAQ - HUANUCO – 2021.
<b>b) El Trabajo de Investigación fue sustentado para optar el Grado Académico o Título Profesional de:</b> (tal y como está registrado en <b>SUNEDU</b> )
TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO (A) EN EDUCACIÓN ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA
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**)

<b>Ingrese solo el año en el que sustentó su Trabajo de Investigación:</b> (Verifique la Información en el Acta de Sustentación)			2023
<b>Modalidad de obtención del Grado Académico o Título Profesional:</b> (Marque con X según Ley Universitaria con la que inició sus estudios)	<b>Tesis</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<b>Tesis Formato Artículo</b>
	<b>Trabajo de Investigación</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Trabajo de Suficiencia Profesional</b>
	<b>Trabajo Académico</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Otros (especifique modalidad)</b>
<b>Tesis Formato Patente de Invención</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Tesis Formato Libro, revisado por Pares Externos</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Palabras Clave:</b> (solo se requieren 3 palabras)	ESTADO FÍSICO	ESTADO EMOCIONAL	ADULTO MAYOR
<b>Tipo de Acceso:</b> (Marque con X según corresponda)	<b>Acceso Abierto</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<b>Condición Cerrada (*)</b>
	<b>Con Periodo de Embargo (*)</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Fecha de Fin de Embargo:</b>
<b>¿El Trabajo de Investigación, fue realizado en el marco de una Agencia Patrocinadora?</b> (ya sea por financiamientos de proyectos, esquema financiero, beca, subvención u otras; marcar con una "X" en el recuadro del costado según corresponda):			SI <input type="checkbox"/> NO <input checked="" type="checkbox"/>
<b>Información de la Agencia Patrocinadora:</b>			

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:	TORRES SUMARAN SASY MERY	Huella Digital
DNI:	72293037	
Firma: 		
Apellidos y Nombres:	REYES FAUSTINO LISTER VICENTE	Huella Digital
DNI:	73435583	
Firma:		
Apellidos y Nombres:		Huella Digital
DNI:		
Fecha: 22 /05 /2023		

**Nota:**

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





## Anexo 07 Validación del instrumento por los jueces

### UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN



#### I. DATOS GENERALES:

Grado Académico, Nombres y Apellidos del Informante	Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor (es) del Instrumento
Mg. Carlos Villanueva y Chang	Universidad Nacional Hermilio Valdizan	Guía de Observación	TORRES SUMARAN Sasy Mery REYES FAUSTINO Lister Vicente
<b>TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:</b> A ACTIVIDAD LÚDICA EN EL PROCESO DE MEJORA DEL ESTADO FÍSICO Y EMOCIONAL DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO POBLADO DE HUARICHACA-PANA-O-HUÁNUCO, 2021.			

#### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

N°	CRITERIOS	INDICADORES	ESCALA VALORATIVA				
			MD	D	R	B	MB
			0,0	0,5	1,0	1,5	2,0
1	<b>CLARIDAD</b>	El lenguaje se presenta en forma clara y coherente.					X
2	<b>OBJETIVIDAD</b>	Está expresado en conductas observables.					X
3	<b>ACTUALIDAD</b>	Es adecuado al avance de la ciencia y tecnología.			X		
4	<b>ORGANIZACIÓN</b>	Existe una organización lógica en la presentación de los ítems.					X
5	<b>SUFICIENCIA</b>	Comprende los aspectos suficientes en cantidad y calidad.					X
6	<b>INTENCIONALIDAD</b>	Es adecuado para el trabajo pedagógico.					X
7	<b>CONSISTENCIA</b>	Está basado en aspectos teóricos y enfoques actuales.				X	
8	<b>COHERENCIA</b>	Entre el título de la investigación, formulación del problema, objetivos y la hipótesis.					X
9	<b>RELACIÓN</b>	Entre la hipótesis, las variables, dimensiones e indicadores					X
10	<b>METODOLOGÍA</b>	Responde al propósito del trabajo según el objetivo trazado.					X
<b>PUNTAJE PARCIAL</b>					1	1,5	16
<b>PUNTAJE TOTAL</b>			<b>18,5</b>				

REFORMULAR	CUALITATIVA		VÁLIDO	CUALITATIVA		CUANTITATIVA
	D	DEFICIENTE		A	EXCELENTE	
	E	MUY DEFICIENTE		B	BUENO	
				C	REGULAR	
		(07-11)		(18-20)		
		(00-07)		(14-18)		
				(11-14)		

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN **VALIDACIÓN CUALITATIVA** A **VALIDACIÓN CUANTITATIVA** 18,5

#### IV. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

Es aplicable.

#### V. RECOMENDACIONES:

Poner nombres a la 2 y 3 Ficha (Ficha de observación, Lista Cotejo, Ficha de actitudes y otros)

Huánuco 30 de setiembre 2021	22417123		962989847
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono



**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES:**

Grado Académico, Nombres y Apellidos del Informante	Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor (es) del Instrumento
Mg. Alejandro Lizana Zora	UNHEVAL	Guía de Observación	TORRES SUMARAN Sasy Mery REYES FAUSTINO Lister Vicente
<b>TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:</b> A ACTIVIDAD LÚDICA EN EL PROCESO DE MEJORA DEL ESTADO FÍSICO Y EMOCIONAL DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO POBLADO DE HUARICHACA-PANA-O-HUÁNUCO, 2021.			

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:**

N°	CRITERIOS	INDICADORES	ESCALA VALORATIVA				
			M	D	R	B	MB
			0,0	0,5	1,0	1,5	2,0
1	<b>CLARIDAD</b>	El lenguaje se presenta en forma clara y coherente.					X
2	<b>OBJETIVIDAD</b>	Está expresado en conductas observables.				x	
3	<b>ACTUALIDAD</b>	Es adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					X
4	<b>ORGANIZACIÓN</b>	Existe una organización lógica en la presentación de los ítems.					X
5	<b>SUFICIENCIA</b>	Comprende los aspectos suficientes en cantidad y calidad.				x	
6	<b>INTENCIONALIDAD</b>	Es adecuado para el trabajo pedagógico.					X
7	<b>CONSISTENCIA</b>	Está basado en aspectos teóricos y enfoques actuales.				x	
8	<b>COHERENCIA</b>	Entre el título de la investigación, formulación del problema, objetivos y la hipótesis.					X
9	<b>RELACIÓN</b>	Entre la hipótesis, las variables, dimensiones e indicadores					x
10	<b>METODOLOGÍA</b>	Responde al propósito del trabajo según el objetivo trazado.					x
<b>PUNTAJE PARCIAL</b>						<b>4,5</b>	<b>14</b>
<b>PUNTAJE TOTAL</b>			<b>18,5</b>				

REFORMULAR	CUALITATIVA		CUANTITATIVA	VÁLIDO	CUALITATIVA		CUANTITATIVA
	A	EXCELENTE			A	EXCELENTE	(18-20)
	D	DEFICIENTE	(07-11)		B	BUENO	(14-18)
	E	MUY DEFICIENTE	(00-07)		C	REGULAR	(11-14)

**III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:** VALIDACIÓN CUALITATIVA **A** VALIDACIÓN CUANTITATIVA **18,5**

**IV. OPINIÓN DE APLICACIÓN:**

Es aplicable. ....

**V. RECOMENDACIONES:**

.....  
 .....

Huánuco 30 de setiembre 2021	22407605		962555445
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono



**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES:**

Grado Académico, Nombres y Apellidos del Informante	Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor (es) del Instrumento
Mg. Manuel Jesús Chaupis Ortiz.	CNA "UNHEVAL"	FICHA DE OBSERVACIÓN	TORRES SUMARAN Sasy Mery REYES FAUSTINO Lister Vicente
<b>TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:</b> A ACTIVIDAD LÚDICA EN EL PROCESO DE MEJORA DEL ESTADO FÍSICO Y EMOCIONAL DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO POBLADO DE HUARICHACA-PANA-O-HUANUCO, 2021.			

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:**

N°	CRITERIOS	INDICADORES	ESCALA VALORATIVA				
			M	D	R	B	MB
			0,0	0,5	1,0	1,5	2,0
1	<b>CLARIDAD</b>	El lenguaje se presenta en forma clara y coherente.					X
2	<b>OBJETIVIDAD</b>	Está expresado en conductas observables.					X
3	<b>ACTUALIDAD</b>	Es adecuado al avance de la ciencia y tecnología.			X		
4	<b>ORGANIZACIÓN</b>	Existe una organización lógica en la presentación de los ítems.					X
5	<b>SUFICIENCIA</b>	Comprende los aspectos suficientes en cantidad y calidad.					X
6	<b>INTENCIONALIDAD</b>	Es adecuado para el trabajo pedagógico.					X
7	<b>CONSISTENCIA</b>	Está basado en aspectos teóricos y enfoques actuales.					X
8	<b>COHERENCIA</b>	Entre el título de la investigación, formulación del problema, objetivos y la hipótesis.					X
9	<b>RELACIÓN</b>	Entre la hipótesis, las variables, dimensiones e indicadores					X
10	<b>METODOLOGÍA</b>	Responde al propósito del trabajo según el objetivo trazado.					X
<b>PUNTAJE PARCIAL</b>					1		18
<b>PUNTAJE TOTAL</b>			<b>19</b>				

REFORMULAR	CUALITATIVA		CUANTITATIVA	VÁLIDO	CUALITATIVA		CUANTITATIVA
	D	DEFICIENTE	(07-11)		A	EXCELENTE	(18-20)
	E	MUY DEFICIENTE	(00-07)		B	BUENO	(14-18)
					C	REGULAR	(11-14)

<b>III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:</b>	VALIDACIÓN CUALITATIVA	A	VALIDACIÓN CUANTITATIVA	19
-------------------------------------	------------------------	---	-------------------------	----

**IV. OPINIÓN DE APLICACIÓN:**

Puede aplicar su instrumento de evaluación.

**V. RECOMENDACIONES:**

Huánuco 02 de octubre 2021	22894831		990001519	
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono	

## Anexo 08 Oficio de autorización de aplicación de proyecto de tesis.



UNIVERSIDAD NACIONAL  
HERMILIO VALDIZÁN  
Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE  
EDUCACIÓN FÍSICA



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

Huánuco, 27 de setiembre de 2021

### OFICIO VIRTUAL N° 024 -2021-UNHEVAL-HUÁNUCO/FCE-EPEF

**Señor:**

Fernando CARHUA NOLASCO  
ALCALDE DEL CENTRO POBLADO DE HUARICHACA

Presente.

**Asunto:** Autorización para Aplicación de Proyecto de Tesis de alumnos de EDUCACIÓN FÍSICA UNHEVAL.

**Referencia:** Reglamento de grados y títulos UNHEVAL

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y al mismo tiempo para informarle que, de acuerdo al documento de la referencia, los alumnos TORRES SUMARAN, SASY MERY y REYES FAUSTINO, LISTER VICENTE de la Escuela Profesional de EDUCACIÓN FÍSICA de la UNHEVAL, ejecutarán su Proyecto de Tesis titulado "LA ACTIVIDAD LÚDICA EN EL PROCESO DE MEJORA DEL ESTADO FISICO Y EMOCIONAL DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO POBLADO DE HUARICHACA-PANAO-HUANUCO-2021.". Para tal efecto, solicito a su digna persona la Autorización respectiva para que los mencionados alumnos puedan ejecutar su Proyecto de Tesis con los adultos mayores de su respectiva jurisdicción en el presente año académico.

En espera de su atención y deferencia, aprovecho la oportunidad para renovarles las muestras de mi estima y consideración personal.

Atentamente,



Mg. Omar Hans Contreras Canto  
Director Escuela Profesional de Educación Física (e)





## Anexo 09 Tratamiento experimental

UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZAN"  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
E.A.P. EDUCACIÓN FÍSICA

**TESIS**

LA ACTIVIDAD LÚDICA EN EL PROCESO DE MEJORA DEL ESTADO FÍSICO Y EMOCIONAL DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO POBLADO DE HUARICHACA-PANAO-HUANUCO-2021.

ASESOR:  
CONTRERAS CANTO Omar H.

TESISTAS:  
- REYES FAUSTINO Lister Vicente  
- TORRES SUMARAN Sasy Mery

HUARICHACA-2021

HUÁNUCO-PERU

## ACTIVIDADES EXPERIMENTALES

### INTEGRANTES:

- TORRES SUMARAN, SASY MERY
- REYES FAUSTINO, LISTER VICENTE

HUÁNUCO, 2021.

## INTRODUCCIÓN

La actividad lúdica es una dimensión del desarrollo humano que fomenta el desarrollo psicosocial, la adquisición de saberes, la conformación de la personalidad, es decir encierra una gama de actividades donde se cruza el placer, el goce, la actividad creativa y el conocimiento con el cual busca mejorar el estado físico y emocional del adulto mayor del Centro Poblado de Huarichaca-Panao-Huánuco-2021.

Comprende las siguientes sesiones:

1. “El juego de la carrera de huevos”
2. “El juego de la silla musical”
3. “Juego de piedra, papel o tijera”
4. “Juego de mata gente”
5. “Juego de dado”
6. “Juegos de ruleta”
7. “El juego de tres en raya”
8. “El juego del espejo”
9. “El juego de tumba latas”
10. “El juego con pelotas”
11. “El juego de jala soga”
12. “El juego de carrera de tres pies”
13. “El juego de la rompe cabeza”
14. “El futbol de iniciación pre deportiva”
15. “El voleibol de iniciación pre deportiva”

## PLAN DE ACTIVIDADES N° 01

### I. INFORMACIÓN GENERAL

- 1.1. Lugar: Centro Poblado de Huarichaca.
- 1.2. Etapa: Adulto mayor.
- 1.3. Tesistas:
- Torres Sumaran, Sasy Mery.
  - Reyes Faustino, Lister Vicente.
- 1.4. Fecha: 28-09-2021. Duración: 60 min.

### II. DATOS CURRICULARES.

Nombre de la Actividad: “El juego de la carrera de huevos”

### III. APRENDIZAJE ESPERADO.

AREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
EDUCACIÓN FÍSICA	“SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD”	Se expresa corporalmente	Utiliza los miembros superiores e inferiores en la práctica de actividades lúdicas como en la carrera de huevos a fin de mejorar su estado físico y emocional.

### IV. SECUENCIA DIDÁCTICA:

FASES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	TIEMPO Y RECURSOS
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludarles y darle la bienvenida a la primera sesión de actividades lúdicas.</li> <li>- Inauguración de apertura (palabras del alcalde, de los investigadores y palabra de un adulto en representación de todos).</li> <li>- Se da a conocer el tema de la sesión “juego de carrera de huevos”.</li> <li>- Se les pregunta: ¿si conocen el juego de carrera de huevos y que si lo podrán realizar?</li> <li>- Todos nos ponemos de pie y nos ubicamos en el lugar amplio y libre que no entrañe peligro a la integridad.</li> </ul> <p><b>INICIAMOS CON LA ACTIVACION FISILOGIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posición inicial de pie y realizar las elongaciones (entrelazar los dedos y extender los brazos hacia arriba y caminar de puntillas).</li> <li>• Posición inicial de pie y realizar la aducción y abducción del cuello.</li> </ul>	15 Min

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posición inicial de pie y realizar la circunducción de los hombros.</li> <li>• Posición inicial de pie y realizar la circunducción de los brazos.</li> <li>• Posición inicial de pie y realizar movimientos de la cadera (D-I).</li> <li>• Posición inicial de pie y realizar la flexión y extensión de la rodilla (D-I).</li> <li>• Posición inicial de pie y realizar la circunducción de los tobillos (D-I).</li> </ul> <p><b>INHALAMOS Y EXHALAMOS.</b></p> <p>Posición inicial de pie con los miembros inferiores separados ligeramente, inhalamos el aire por la nariz, contenemos unos 5 segundos y exhalamos por la boca.</p>	
<p><b>PARTE FUNDAMENTAL</b></p>	<p><b>ACTIVIDAD DE APLICACIÓN.</b></p> <p>Para la parte del desarrollo se ubicará los materiales en los respectivos espacios desigandos.</p> <p><b>JUEGO DE FAMILIARIZACIÓN.</b></p> <p><b>JUEGO DE LA TELA ARAÑA.</b></p> <p>Consiste en que cada adulto mayor reciba el obillo del hilo y diga su nombre y comida favorito, luego pasará a otro participante, para que siga diciendo su nombre y comida favorito, asi sucesivamente hasta terminar con todos.</p> <p><b>ACTIVIDAD N°01</b></p> <p><b>CARRERA DE HUEVOS.</b></p> <p><b>Objetivo:</b> Llevar el huevo con la cuchara en la mano y no dejar caer hasta llegar a la meta.</p> <p><b>Descripción:</b> Llevar el huevo con la cuchara en la mano desde la línea de partida hasta la línea de llegada y darse la vuelta alrededor del cono y regresar a la línea de partida, el participante que llegue primero con el huevo sano a la línea de la meta será el o la ganadora.</p> <p><b>Reglas:</b> No sujetar el huevo con la mano.</p> <p><b>Variantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Llevar el huevo sobre la cuchara en zigzag por atrás de los conos, el que llega primero con el huevo sano será el ganador.</li> </ul>	<p>30 Min</p> <p>Hilo Conos. Cucharas, huevos.</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>El participante tendrá que llevar la cuchara con el huevo sobre la boca y con las manos atrás el que llega primero con el huevo sano será el ganador.</li> </ul> <p>A través de estas actividades se busca mejorar y recuperar el movimiento de los miembros superiores e inferiores del adulto mayor.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>CIERRE</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>ACTIVIDAD DE RECUPERACIÓN Y RELAJACIÓN.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Posición inicial de pie e inclinarse hacia el piso y tocar con las manos la punta del pie o del tobillo.</li> <li>Posición inicial de pie y entrelazar los dedos y extender los brazos hacia atrás.</li> </ul> <p><b>Momento de hidratación</b> (agua) y a consumir su fruta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Entrega de la incentivación para todos los participantes.</li> <li>Asistencia.</li> </ul> <p><b>Trabajo de extensión:</b> El próximo encuentro que nos toca, todos traer su agua hervida que puede ser de algún hierva y también venir con una ropa adecuada para hacer ejercicios o estos tipos de actividades físicas.</p>	<p style="text-align: center;">15 min</p>



-----  
**TESISTA**  
**TORRES SUMARAN SASY MERY**



-----  
**TESISTA**  
**REYES FAUSTINO LISTER VICENTE**



-----  
**ALCALDE DEL CENTRO POBLADO DE HUARICHACA**  
**FERNANDO CARHUA NOLASCO.**

## PLAN DE ACTIVIDADES N° 02

### I. INFORMACIÓN GENERAL.

1.1. Lugar: Centro Poblado de Huarichaca.

1.2. Etapa: Adulto mayor.

1.3. Tesistas:

- Torres Sumaran, Sasy Mery.
- Reyes Faustino, Lister Vicente.

1.4. Fecha: 30-09-2021.

Duración: 60 min.

### II. DATOS CURRICULARES

Nombre de la Actividad: “El juego de la silla musical”

### III. APRENDIZAJE ESPERADO.

AREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
EDUCACIÓN FÍSICA	“SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD”	Se expresa corporalmente	Utiliza su cuerpo y el movimiento para expresar ideas y emociones en la práctica de actividades lúdicas a través del juego de las sillas, a fin de expresarse corporalmente e interactuar con los demás para mejorar su estado físico y emocional.

### IV. SECUENCIA DIDÁCTICA:

FASES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	TIEMPO Y RECURSOS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiza los materiales que se va utilizar durante la práctica de la actividad física.</li> <li>• Reúne a todos los participantes en el centro y cuéntales lo que se va a trabajar en la sesión programada.</li> <li>• Diles que la pasarán muy bien, ya que como siempre, nuestras actividades serán muy divertidas a la vez que seguiremos aprendiendo poco a poco en cada sesión.</li> </ul>	15 Min

	<p><b>ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empezamos con movimiento de los tobillos y las rodillas.</li> <li>• Circunducción de la cadera, hombros, brazos y antebrazos.</li> <li>• Abducción y aducción de la cabeza.</li> <li>• Estiramiento de los brazos.</li> <li>• Empezamos con un trote ligero, luego vamos aumentando la intensidad.</li> <li>• Salto a la derecha, izquierda y luego hacia adelante y atrás.</li> <li>• Realizamos movimientos de coordinación de manos y pies.</li> <li>• Por último, recuérdales que deben realizar la activación fisiológica y estiramientos antes de realizar cualquier actividad física.</li> </ul>	
<p><b>PARTE FUNDAMENTA L</b></p>	<p><b>ACTIVIDAD DE APLICACIÓN.</b></p> <p>Para la parte del desarrollo se ubicará los materiales en los respectivos espacios designados.</p> <p style="text-align: center;"><b>EL JUEGO DE LA SILLA MUSICAL.</b></p> <p><b>Objetivo:</b></p> <p>Que cada adulto mayor logre sentarse en la silla.</p> <p><b>Descripción:</b></p> <p>Consiste en bailar mientras se desplazan alrededor del círculo de sillas, hasta que la música pare y cada uno tendrá que buscar la silla donde sentarse, el que no logra sentarse, será eliminado, luego se le quitará una silla y continuarán hasta que solo quede una participante como ganador.</p> <p><b>Reglas:</b></p> <p>No sentarse antes que termine la música, no se permite jalar la silla, ni sujetarlo para tratar de ganar la silla.</p> <p><b>Variantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Correr alrededor de la silla a la palmada buscan ganar su silla.</li> <li>• Bailar con las manos hacia arriba- abajo y dar vueltas por la izquierda- derecha y en cuanto se apague la música tendrá que buscar donde sentarse.</li> </ul>	<p>30 Min</p> <p>Sillas, conos y un equipo de sonido.</p>

	A través de estas actividades se busca que se diviertan mediante la práctica del juego de las sillas y que interactúen con los demás, para mejorar su estado físico y emocional.	
<b>CIERRE</b>	<p><b>ACTIVIDAD DE RECUPERACIÓN Y RELAJACIÓN.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formados en columnas separamos ligeramente los pies e inclinamos el tronco hacia adelante y tomamos aire por la nariz, luego elevamos los brazos hacia arriba y botamos el aire por la boca.</li> <li>• Luego se les reúne y se les pregunta ¿Cómo se sienten después de practicar los juegos?, ¿les gusto el juego?</li> <li>• Momento de hidratación (agua) y de consumir su fruta.</li> <li>• Entrega de la incentivación para todos los participantes.</li> <li>• Terminada la clase se les agradecerá a todos por su participación.</li> <li>• Asistencia.</li> </ul> <p><b>Trabajo de extensión:</b> El próximo encuentro que nos toca, todos traer su agua hervida que puede ser de algún hierva y también venir con una ropa adecuada para hacer ejercicios o estos tipos de actividades físicas.</p>	15 Min



TESISTA  
TORRES SUMARAN SASY MERY



TESISTA  
REYES FAUSTINO LISTERVICENTE



ALCALDE DEL CENTRO POBLADO DE HUARICHACA  
FERNANDO CARHUA NOLASCO.

### PLAN DE ACTIVIDADES N° 03

#### I. INFORMACIÓN GENERAL.

- 1.1. Lugar. Centro Poblado de Huarichaca.  
 1.2. Etapa: Adulto mayor.  
 1.3. Tesistas:  
     - Torres Sumaran, Sasy Mery.  
     - Reyes Faustino, Lister Vicente.  
 1.4. Fecha: 02-10-2021                      Duración: 60 min.

#### II. DATOS CURRICULARES.

Nombre de la  
 Actividad: “Juego de piedra, papel o tijera”

#### III. APRENDIZAJE ESPERADO:

AREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
EDUCACIÓN FÍSICA	“SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD”	Se expresa corporalmente	Utiliza los miembros superiores e inferiores en la práctica del juego de piedra papel o tijera a fin de mejorar su resistencia, velocidad y prevenir diversas enfermedades.

#### IV. SECUENCIA DIDÁCTICA:

FASES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	TIEMPO Y RECURSOS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les doy la bienvenida, les motivo y luego explico las actividades que van a realizar.</li> <li>• El docente, los motiva a proponer acuerdos para el trabajo en equipo para una mejor organización.</li> <li>• Se les pregunta: ¿Cómo están? ¿Cómo se sienten?</li> <li>• Se da a conocer el tema de la sesión “el juego de piedra, papel o tijera”.</li> <li>• Se les pregunta: ¿si conocen el juego piedra, papel o tijera?</li> </ul> <p>INICIAMOS CON LA ACTIVACION FISILOGIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza la indicación de cómo hacer diversos ejercicios de todas las partes del cuerpo.               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Iniciamos con circunducción de la cabeza, los hombros, las muñecas.</li> <li>2. Circunducción de la cadera a la derecha e izquierda, ç</li> <li>3. Flexionamos las rodillas hacia abajo y arriba.</li> </ol> </li> </ul>	15 Min

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Movimiento en circunducción de los tobillos.</li> <li>5. Caminar por diferentes direcciones buscando espacios libres sin chocarse con los demás.</li> <li>6. Caminar con los brazos extendidos hacia arriba y luego hacia abajo.</li> <li>7. Dar saltos a la derecha e izquierda, luego hacia adelante y atrás.</li> </ol>	
<p><b>PARTE FUNDAMENTA L</b></p>	<p><b>ACTIVIDAD DE APLICACIÓN.</b></p> <p>Para la parte del desarrollo se ubicará los materiales en los respectivos espacios designados.</p> <p style="text-align: center;">PIEDRA, PAPEL O TIJERA.</p> <p><b>Objetivo:</b> Es vencer al oponente seleccionando el arma que gana, teniendo en cuenta la agilidad y velocidad mental de poder sacar ya sea, papel, piedra o tijera con las manos.</p> <p><b>Descripción:</b> Los participantes saldrán de ambos extremos desde el primer cono y tendrán que saltar por encima de los platillos, en cuanto se encuentren con el compañero oponente tendrán que jugar ¡piedra, papel o tijera!” al conteo del profesor contara “1, 2, 3..., ¡piedra, papel o tijera!”.</p> <p>Los participantes tendrán que mostrar al mismo tiempo una de sus manos, de modo que pueda verse el elemento que cada uno ha elegido:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piedra: un puño cerrado.</li> <li>• Papel: todos los dedos extendidos, con la palma de la mano de lado, mirando hacia abajo o hacia arriba</li> <li>• Tijera: dedos índices y dedo medio extendidos y separados formando una «V».</li> </ul> <p><b>Reglas:</b></p> <p>Tendrán en cuenta las siguientes consideraciones</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La piedra aplasta la tijera. (Gana la piedra.)</li> <li>• La tijera corta el papel. (Gana la tijera.)</li> <li>• El papel envuelve la piedra. (Gana el papel.)</li> <li>• En caso de empate (que dos jugadores elijan el mismo elemento o que tres jugadores elijan cada uno un objeto distinto), se juega otra vez.</li> </ul> <p><b>Variantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los participantes se ubican en dos extremos y corren hacia adelante y luego hacia su diagonal, en donde se encuentren jugarán piedra, papel o tijera.</li> <li>• Se ubicarán en ambos extremos, luego irán saltando por encima de los platillos, en donde se encuentren jugarán piedra, papel o tijera.</li> </ul>	<p>30 Min  Platillos Conos</p>

	Las actividades son muy importantes, para mejorar su resistencia, velocidad y prevenir diversas enfermedades con el fin de mejorar su estado físico y emocional del adulto mayor.	
<b>CIERRE</b>	<p><b>ACTIVIDAD DE RECUPERACIÓN Y RELAJACIÓN.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inhalar por la nariz y exhalar por la boca.</li> <li>• Separamos los pies con una mano a la cadera, hacemos inclinación a la derecha y la otra mano elevamos por encima de la cabeza, luego alternamos hacia el otro lado.</li> <li>• Luego mover los brazos adelante-atrás.</li> <li>• Levantar una rodilla hacia el pecho y abrazar.</li> <li>• Elevar el pie hacia atrás y hacer estiramiento y deben de tener equilibrio con el otro pie.</li> <li>• Momento de hidratación (agua) y a consumir su fruta.</li> <li>• Entrega de la incentivación para todos los participantes.</li> <li>• Asistencia.</li> </ul> <p><b>Trabajo de extensión:</b> El próximo encuentro que nos toca, todos traer su agua hervida que puede ser de algún hierva y también venir con una ropa adecuada para hacer ejercicios o estos tipos de actividades físicas.</p>	15 min

-----  
TESISTA

TORRES SUMARAN SASY MERY

-----  
TESISTA

REYES FAUSTINO LISTER VICENTE



-----  
ALCALDE DEL CENTRO POBLADO DE HUARICHACA  
FERNANDO CARHUA NOLASCO.

## PLAN DE ACTIVIDADES N° 04

### I. INFORMACIÓN GENERAL.

1.1. Lugar: Centro Poblado de Huarichaca.

1.2. Etapa: Adulto mayor.

1.3. Tesistas:

- Torres Sumaran, Sasy Mery
- Reyes Faustino, Lister Vicente

1.4. Fecha: 05-10-2021. Duración: 60 min.

### II. DATOS CURRICULARES.

Nombre de la Actividad: “juego de mata gente”

### III. APRENDIZAJE ESPERADO:

AREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
EDUCACIÓN FÍSICA	“SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD”	Se expresa corporalmente	Utiliza su fuerza y el movimiento para expresar emociones de alegría, interés y el compañerismo en la práctica del juego de mata gente, a fin de mejorar su estado físico y emocional del adulto mayor.

### IV. SECUENCIA DIDÁCTICA:

FASES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	TIEMPO Y RECURSOS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esperamos que los participantes lleguen y se sienten en orden.</li> <li>• Luego les doy la bienvenida, les motivo y luego explico las actividades programadas para el día de hoy.</li> <li>• El docente hace la presentación y explica las actividades que se realizaran.</li> <li>• El docente, los motiva a proponer acuerdos para el trabajo para una mejor organización.</li> </ul> <p>INICIAMOS CON LA ACTIVACION FISILOGIA:</p> <p>Nos ubicamos en nuestro espacio e iniciamos con la actividad acompañado de la música, las y los participantes deben estar atentos a las indicaciones del docente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar estiramientos de tren superior e inferior.</li> </ul>	15 Min



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luego seguimos con el trote ligero y luego aumentamos la velocidad en progresión.</li> <li>• Trote adelante y atrás.</li> <li>• Realizamos laterales a la derecha e izquierda.</li> <li>• Cantamos: cabeza, hombros rodillas y pies. El docente canta la canción y los participantes tendrán que seguir las letras de la canción mas no el movimiento que realiza, sin equivocarse.</li> </ul>	
<p><b>PARTE FUNDAMENTAL</b></p>	<p><b>ACTIVIDAD DE APLICACIÓN.</b></p> <p>Para la parte del desarrollo se ubicará los materiales en los respectivos espacios desigandos.</p> <p style="text-align: center;"><b>EL JUEGO DE MATA GENTE.</b></p> <p><b>Objetivo:</b></p> <p><b>Descripción:</b> Consiste en que dos personas se paran a los extremos de una cancha y en el medio un grupo de gente. Las dos personas decidirán a quién “matar” lanzándole un balón y a quien le caiga, pierde; la dificultad viene en que el grupo de gente puede correr y moverse en su espacio para evitar que la pelota le caiga.</p> <p><b>Reglas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se eligen dos personas que se ubicarán en los extremos y tirarán la pelota.</li> <li>• El resto de jugadores se pondrán en medio y deberán escapar de las pelotas esquivándolas.</li> <li>• Evitar que les caiga la pelota, porque si no pierden el juego.</li> </ul> <p><b>Variantes:</b></p> <p>Si alguien recibe un pelotazo al siguiente juego será él o ella quien tiene que lanzar ósea “los mata gentes”.</p> <p>A través de estas actividades de juego de mata gente se busca que los adultos mayores, expresen emociones de alegría, interés y demuestren compañerismo con todos los demás integrantes sin ninguna discriminación con el fin de mejorar su estado físico y emocional.</p>	<p>30 Min</p> <p>Pelota conos</p>

<b>CIERRE</b>	<p style="text-align: center;"><b>ACTIVIDAD DE RECUPERACIÓN Y RELAJACIÓN.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reunidos en el centro de la cancha forman un círculo, inhalamos por la nariz y exhalamos por la boca.</li> <li>• Entrelazamos los dedos elevamos las manos hacia arriba y caminamos de puntita por diferentes direcciones.</li> <li>• Estiramos los manos hacia adelante e inclinamos el tronco hacia adelante.</li> <li>• Con los pies separados, tocamos el piso, luego la punta de los pies</li> <li>• Nos hidratamos y consumimos una fruta.</li> <li>• Entrega de la incentivación para todos los participantes.</li> <li>• Asistencia.</li> </ul> <p><b>Trabajo de extensión:</b> El próximo encuentro que nos toca, todos traer su agua hervida que puede ser de algún hierva y también venir con una ropa adecuada para hacer ejercicios o estos tipos de actividades físicas.</p>	15 Min
---------------	---	-----------



-----  
**TESISTA**  
**TORRES SUMARAN SASY MERY**



-----  
**TESISTA**  
**REYES FAUSTINO LISTER VICENTE**



-----  
**ALCALDE DEL CENTRO POBLADO DE HUARICHACA**  
**FERNANDO CARHUA NOLASCO.**

## PLAN DE ACTIVIDADES N° 05

### I. INFORMACIÓN GENERAL.

1.1. Lugar: Centro Poblado de Huarichaca.

1.2. Etapa: Adulto mayor.

1.3. Tesistas:

\_ Torres Sumaran, Sasy Mery.

\_ Reyes Faustino, Lister Vicente.

1.4. Fecha: 07-10-2021.

Duración: 60 min.

### II. DATOS CURRICULARES.

Nombre de la Actividad: “juego de dado”

### III. APRENDIZAJE ESPERADO:

AREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
EDUCACIÓN FÍSICA	“INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES”	Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.	Muestra una actitud de respeto y una autoestima positiva por sí mismo, en la práctica de juego de lanzamiento de dado, donde evita juegos bruscos, amenazas o apodos y reconoce sobre que alimentos son adecuadas para que consuman y así mejorar su estado físico y emocional.

### IV. SECUENCIA DIDÁCTICA:

FASES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	TIEMPO Y RECURSOS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esperamos que los participantes lleguen y se sienten en orden.</li> <li>• Les doy la bienvenida y les pregunto ¿Cómo están? ¿Cómo se sienten?</li> <li>• Se da a conocer el tema de la sesión “juego del dado”.</li> <li>• ¿Se les pregunta si ellos conocen el juego de dado?</li> <li>• Se les orienta sobre una alimentación adecuada y se dialoga de que alimentos serán buenos y que alimentos nos hacen daño.</li> </ul> <p>INICIAMOS CON LA ACTIVACION FISIOLOGIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El docente canta “en la batalla del calentamiento, todo el cuerpo se pone en movimiento” ¿Soldados?</li> <li>• Participantes: ¿qué?</li> </ul>	15 Min

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El docente: “nos vamos a la guerra”</li> <li>• Participantes: ¿con qué?</li> <li>• Docente: con trotes, con los brazos extendidos hacia adelante, etc.</li> </ul>	
<p><b>PARTE FUNDAMENTAL</b></p>	<p><b>ACTIVIDAD DE APLICACIÓN.</b></p> <p>Para la parte del desarrollo se ubicará los materiales en los respectivos espacios designados.</p> <p><b>JUEGO DE DADO.</b></p> <p><b>Objetivo:</b> Que el participante lance el dado.</p> <p><b>Descripción:</b> Se dividirá en dos grupos (A y B), y al sonido del silbato saldrá un participante por equipo y realizará saltos continuos con ambos pies dentro del aro y al finalizar cada participante lanzará el dado una sola vez. y de acuerdo a que salga en el dado el participante tendrá que cumplir el reto o llevarse un regalo.</p> <p><b>Retos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saltar por 15 segundos.</li> <li>2. Se gana 2 platanitos.</li> <li>3. Hacer 10 sentadillas.</li> <li>4. Se gana 1 mandarina.</li> <li>5. Trotar por 30 segundos.</li> <li>6. Se gana una manzana.</li> </ol> <p><b>Reglas:</b> No lanzar más de una vez y no detener el dado hasta que se detenga por sí solo.</p> <p>A través de estas actividades del juego del dado se busca brindar seguridad, autoestima por sí mismo y que los adultos mayores reconozcan los alimentos adecuados para mejorar su estado físico y emocional.</p>	<p>30 Min</p> <p>Aro Dado Conos</p>
<p><b>CIERRE</b></p>	<p><b>ACTIVIDAD DE RECUPERACIÓN Y RELAJACIÓN.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reunidos en el centro y en columnas, inclinamos el tronco hacia adelante e inhalamos por la nariz y luego nos paramos y exhalamos por la boca.</li> <li>• Realizamos torsión de la cadera a la derecha e izquierda.</li> <li>• Nos sentamos, juntamos los pies e intentamos tocar la punta de los pies sin doblar la rodilla.</li> <li>• Luego en posición de cubito dorsal, las manos por encima de la cabeza respiramos 20 segundos.</li> </ul>	<p>15 Min</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nos hidratamos y recordamos la importancia de esta.</li> <li>• Entrega de la incentivación para todos los participantes.</li> <li>• Asistencia.</li> </ul> <p><b>Trabajo de extensión:</b> El próximo encuentro que nos toca, todos traer su agua hervida que puede ser de algún hierva y también venir con una ropa adecuada para hacer ejercicios o estos tipos de actividades físicas.</p>	
--	--	--



-----  
**TESISTA**  
**TORRES SUMARAN SASY MERY**



-----  
**TESISTA**  
**REYES FAUSTINO LISTER VICENTE**



-----  
**ALCALDE DEL CENTRO POBLADO DE HUARICHACA**  
**FERNANDO CARHUA NOLASCO.**

## PLAN DE ACTIVIDADES N° 06

### I. INFORMACIÓN GENERAL.

- 1.1. Lugar Centro Poblado de Huarichaca.  
 1.2. Etapa: Adulto mayor.  
 1.3. Tesistas:  
     - Torres Sumaran, Sasy Mery.  
     - Reyes Faustino, Lister Vicente.  
 1.4. Fecha: 09-10-2021. Duración: 60 min.

### II. DATOS CURRICULARES.

Nombre de la Actividad: “Juegos de ruleta”

### III. APRENDIZAJE ESPERADO:

AREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
EDUCACIÓN FÍSICA	“INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES”	Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.	Demuestra una actitud de cuidado de su cuerpo a través de una higiene corporal, en la práctica del juego de giro de ruleta donde evita juegos bruscos e ignoran las palabras negativas de los demás, para mejor su estado físico y emocional.

### IV. SECUENCIA DIDÁCTICA:

FASES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	TIEMPO Y RECURSOS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acomoda los materiales que van a utilizar durante la práctica de la actividad física.</li> <li>Reúne a todos los participantes al medio del espacio programada y dele a conocer el tema de la sesión “juegos de ruleta”.</li> <li>Diles que la pasarán muy bien, ya que como siempre, nuestras actividades serán muy divertidas, a la vez que seguiremos aprendiendo.</li> <li>¿Se les pregunta si ellos conocen el juego de ruleta?</li> </ul> <p>INICIAMOS CON LA ACTIVACION FISILOGIA:</p> <p>Los y las participantes deben estar atentos a las indicaciones del docente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hacer círculos grandes con la cabeza.</li> </ul>	15 Min

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estirar los brazos hacia arriba y luego para ambos lados.</li> <li>• Jalar del codo hacia un lado y luego de la misma manera el otro cono.</li> <li>• De posición inicial sentado extender los miembros inferiores, y sujetas las puntas de los pies con las manos.</li> <li>• Por último, de posición inicial de pie tocar los pies sin doblar las rodillas.</li> </ul>	
<p><b>PARTE FUNDAMENTAL</b></p>	<p><b>ACTIVIDAD DE APLICACIÓN.</b></p> <p>Para la parte del desarrollo se ubicará los materiales en los respectivos espacios designados.</p> <p><b>JUEGO DE RULETA.</b></p> <p><b>Objetivo:</b> Que el participante gire la ruleta.</p> <p><b>Descripción:</b> Se dividirá en dos grupos (A y B) y al sonido del silbato saldrá un participante por equipo y tendrá que realizar las actividades físicas de saltos sobre los platillos y al llegar los participantes tendrán la oportunidad de girar la ruleta una sola vez con la mano derecha o izquierda y de acuerdo a que le llegue en la ruleta el participante tendrá que cumplir el reto o llevarse un regalo.</p> <p><b>Reglas:</b> No girar más de una vez y no detener la ruleta hasta que se detenga por sí solo.</p> <p><b>Variantes:</b></p> <p>En dos grupos, los participantes se desplazan de forma diagonal por atrás de los conos y el que llega primero hará girar la ruleta, luego el que sigue.</p> <p>A través de estas actividades del juego de ruleta se pretende conseguir una actitud de cuidado de su cuerpo a través de una higiene corporal y que ignoren palabras negativas de los demás que puedan realizar comentarios negativos u ofensivos.</p>	<p>30 Min Platillos Ruleta Conos</p>
<p><b>CIERRE</b></p>	<p><b>ACTIVIDAD DE RECUPERACIÓN Y RELAJACIÓN.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza ejercicios de relajación muscular</li> <li>• Todos de cúbito dorsal todos cierran los ojos y recuerdan las actividades realizadas.</li> <li>• Por parejas, sin moverse del sitio, uno realizará cualquier movimiento o postura, y el compañero deberá imitarle.</li> <li>• Nos sentamos en orden e hidratamos.</li> <li>• Entrega de la incentivación para todos los participantes.</li> </ul>	<p>15 min</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistencia.</li> </ul> <p><b>Trabajo de extensión:</b> El próximo encuentro que nos toca, todos traer su agua hervida que puede ser de algún hierva y también venir con una ropa adecuada para hacer ejercicios o estos tipos de actividades físicas.</p>	
--	--	--

-----  
TESISTA

TORRES SUMARAN SASY MERY

-----  
TESISTA

REYES FAUSTINO LISTER VICENTE



-----  
ALCALDE DEL CENTRO POBLADO DE HUARICHACA  
FERNANDO CARHUA NOLASCO.



## PLAN DE ACTIVIDADES N° 07

### I. INFORMACIÓN GENERAL.

1.1. Lugar: Centro Poblado de Huarichaca.

1.2. Etapa: Adulto mayor.

1.3. Tesistas:

- Torres Sumaran, Sasy Mery.
- Reyes Faustino, Lister Vicente.

1.4. Fecha: 12-10-2021. Duración: 60 min.

### II. DATOS CURRICULARES.

III. Nombre de la Actividad: “El Juego de tres en raya”

### IV. APRENDIZAJE ESPERADO:

AREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
EDUCACIÓN FÍSICA	“SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD”	Comprende su cuerpo:	Explora y demuestra creatividad para resolver diversas situaciones problemáticas al realizar con seguridad y confianza habilidades motrices básicas en el juego de tres en raya (michí), a fin de mejorar su estado físico y emocional.

### IV. SECUENCIA DIDÁCTICA:

FASES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	TIEMPO Y RECURSOS
INICIO	<p>Saludarles y darle la bienvenida a la sesión de actividades lúdicas.</p> <p>Les damos la confianza a través de diálogos de la vida cotidiana y los que haces de la casa.</p> <p>Se da a conocer el tema de la sesión: “el juego de tres en raya (michí)”</p> <p>¿Se les pregunta si ellos conocen el juego?</p> <p>Todos nos ubicamos en el lugar adecuado y libre que no entrañe peligro a la integridad.</p> <p>INICIAMOS CON LA ACTIVACION FISIOLOGIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empezamos con flexión y extensión de los M.I.</li> <li>• Circunducción de la cadera, hombros y cabeza</li> </ul>	15 Min

	<p>Los participantes deben estar atentos a las indicaciones del docente.</p> <p>Cantando la canción CUANDO LA IGUANA BAILA.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuando la iguana baila, baila, baila, baila.</li> <li>- Pie, pie, pie</li> <li>- Rodillas, rodillas, rodillas.</li> <li>- Cadera, cadera, cadera</li> <li>- Hombros, hombros, hombros.</li> <li>- Cabeza, cabeza, cabeza.</li> </ul>	
<p><b>PARTE FUNDAMENTAL</b></p>	<p><b>ACTIVIDAD DE APLICACIÓN</b></p> <p>Para la parte del desarrollo se ubicará los materiales en los respectivos espacios designados.</p> <p style="text-align: center;"><b>JUEGO DE TRES EN RAYA (MICHÍ).</b></p> <p><b>Objetivo:</b> Competir y formar el michí de tres.</p> <p><b>Descripción:</b> Se dividirá en dos grupos (A y B) y al sonido del silbato saldrá corriendo con un cono en la mano un participante por equipo y al llegar al obstáculo tendrá que pasar la valla por encima y seguir hasta llegar donde se encuentra el michí y tendrá que dejar el cono y los demás participantes harán lo mismo, hasta lograr la raya en tres.</p> <p><b>Reglas:</b> No poner el cono encima de la otra o en el mismo lugar.</p> <p><b>Variante:</b></p> <p>En grupos (A y B) y al sonido del silbato saldrá corriendo en forma de zig zag por detrás de los conos, con un platillo en la mano cada participante por equipo, seguirá hasta llegar donde se encuentra el michí y tendrá que dejar el platillo y los demás participantes harán lo mismo, el equipo que logre hacer tres en raya será el ganador.</p> <p>A través de estas actividades del juego de tres en raya se busca promover su creatividad para la resolución de problemas con la finalidad de que el adulto mayor se sienta satisfecho y mejore su estado físico y emocional.</p>	<p>30 Min</p> <p>Conos grandes (valla), Conos pequeños 4 rayas de cartón.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD DE RECUPERACIÓN Y RELAJACIÓN.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nos formamos en una fila, separamos los pies inhalamos por la nariz y exhalamos por la boca.</li> <li>• Posición inicial de pie e inclinarse hacia el piso y tocar con las manos la punta del pie o del tobillo.</li> </ul>	<p>15 Min</p>

<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posición inicial de pie y entrelazar los dedos y extender los brazos hacia atrás.</li> <li>• Momento de hidratación (agua) y a consumir su fruta.</li> <li>• Entrega de la incentivación para todos los participantes.</li> <li>• Asistencia.</li> </ul> <p><b>Trabajo de extensión:</b> El próximo encuentro que nos toca, todos traer su agua hervida que puede ser de algún hierva y también venir con una ropa adecuada para hacer ejercicios o estos tipos de actividades físicas.</p>	
---------------	--	--



**TESISTA**  
**TORRES SUMARAN SASY MERY**



**TESISTA**  
**REYES FAUSTINO LISTER VICENTE**



**ALCALDE DEL CENTRO POBLADO DE HUARICHACA**  
**FERNANDO CARHUA NOLASCO.**

## PLAN DE ACTIVIDADES N° 08

### I. INFORMACIÓN GENERAL.

1.1. Lugar: Centro Poblado de Huarichaca.

1.2. Etapa: Adulto mayor.

1.3. Tesistas:

- Torres Sumaran, Sasy Mery.
- Reyes Faustino, Lister Vicente.

1.4. Fecha: 14-10-2021.

Duración: 60 min.

### II. DATOS CURRICULARES.

Nombre de la Actividad: “El Juego del espejo”

### III. APRENDIZAJE ESPERADO:

AREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
EDUCACIÓN FÍSICA	“SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD”	Comprende su cuerpo:	Explora de manera autónoma sus posibilidades de flexibilidad al realizar diferentes movimientos en el juego del espejo, demostrando sus habilidades motrices básicas con seguridad y confianza a fin de mejorar su estado físico y emocional.

### IV. SECUENCIA DIDÁCTICA:

FASES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	TIEMPO Y RECURSOS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dales la bienvenida a todos los participantes</li> <li>• Inicia el diálogo recordando algunas actividades realizadas en la sesión anterior: “Al igual que la sesión anterior seguiremos divirtiéndonos practicando juegos cooperativos”. La diferencia es que las actividades que planteamos están dirigidas a poner en práctica la convivencia armónica, evitar la discriminación y promover valores.</li> <li>• Se da a conocer el tema de la sesión: “<b>EL juego del espejo</b>”</li> <li>• ¿Se les pregunta si ellos conocen el juego?</li> </ul> <p>Todos nos ubicamos en el lugar adecuado y libre que no entrañe peligro a la integridad.</p> <p>INICIAMOS CON LA ACTIVACION FISIOLOGIA:</p>	15 Min

	<p>Nos ubicamos en nuestro espacio e iniciamos con la actividad: Entrada en calor al ritmo de música, las y los participantes deben estar atentos a las indicaciones del docente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empezamos con los estiramientos de tren superior e inferior (cabeza, hombros, cadera, rodillas y pies).</li> <li>• Luego realizamos trote ligero y luego aumentamos la velocidad en progresión.</li> <li>• Trote adelante y atrás.</li> <li>• Realizamos laterales a la derecha e izquierda.</li> <li>• Realizan saltos a la derecha e izquierda, adelante y atrás.</li> </ul>	
<p><b>PARTE FUNDAMENTAL</b></p>	<p><b>ACTIVIDAD DE APLICACIÓN.</b></p> <p>Para la parte del desarrollo se ubicará los materiales en los respectivos espacios desigandos.</p> <p style="text-align: center;"><b>JUEGO DEL ESPEJO.</b></p> <p><b>Objetivo:</b> Que el adulto mayor sea el espejo o emita al profesor (a).</p> <p><b>Descripción:</b> Se trabajará con un solo grupo el profesor (a) es quien se encargará de realizar los diferentes ejercicios de movimientos coordinados y los adultos tienen que imitar o ser el reflejo y cumplir en todo lo que el profesor (a) realice.</p> <p><b>Reglas:</b> No quedarse parado y no hacer otra actividad que no está haciendo el profesor (a).</p> <p><b>Variante:</b></p> <p>El docente es el encargado de cantar: “cabeza, hombros, rodillas y pies - cabeza, hombros, rodillas y pies” y los participantes tendrán que seguir los movimientos al son de la canción.</p> <p>A través de estas actividades se busca mejorar la flexibilidad y sus habilidades motrices básicas con el fin de que se sientan felices, valorados y así poder superar las dificultades en su estado físico y emocional.</p>	<p>30 Min</p> <p>Pompones</p>
	<p><b>ACTIVIDAD DE RECUPERACIÓN Y RELAJACIÓN.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formados en columnas separamos ligeramente los pies e inclinamos el tronco hacia adelante y tomamos aire por la nariz, luego hacia arriba y botamos el aire por la boca.</li> <li>• Luego se les reúne y pregunta ¿Cómo se sienten después de practicar los juegos?, ¿les gusto el juego?</li> </ul>	<p>15 min</p>

<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Momento de hidratación (agua) y a consumir su fruta.</li> <li>• Entrega de la incentivación para todos los participantes.</li> <li>• Terminada la clase se les agradecerá a todos por su participación.</li> <li>• Asistencia.</li> </ul> <p><b>Trabajo de extensión:</b> El próximo encuentro que nos toca, todos traer su agua hervida que puede ser de algún hierva y también venir con una ropa adecuada para hacer ejercicios o estos tipos de actividades físicas.</p>	
---------------	---	--



-----  
**TESISTA**  
**TORRES SUMARAN SASY MERY**



-----  
**TESISTA**  
**REYES FAUSTINO LISTER VICENTE**



-----  
**ALCALDE DEL CENTRO POBLADO DE HUARICHACA**  
**FERNANDO CARHUA NOLASCO.**

## PLAN DE ACTIVIDADES N° 09

### I. INFORMACIÓN GENERAL.

1.1. Lugar: Centro Poblado de Huarichaca.

1.2. Etapa: Adulto mayor.

1.3. Tesistas:

- Torres Sumaran, Sasy Mery.
- Reyes Faustino, Lister Vicente.

1.4. Fecha: 16-10-2021. Duración: 60 min.

### II. DATOS CURRICULARES.

Nombre de la Actividad: “El juego de tumba latas”

### III. APRENDIZAJE ESPERADO:

AREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
EDUCACIÓN FÍSICA	“INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES”	Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices:	Participa en juegos cooperativos de tumba latas, demostrando ser útil para cualquier actividad y aceptando al oponente como compañero de juego, con la finalidad de mejorar su estado físico y emocional.

### IV. SECUENCIA DIDÁCTICA:

FASES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	TIEMPO Y RECURSOS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saluda amablemente a los participantes en estas actividades.</li> <li>• Luego dialoga con ellos acerca de las actividades trabajadas en la sesión anterior</li> <li>• Se da a conocer el tema de la sesión: “Juegos de tumba latas”</li> <li>• Se les pregunta: ¿conocen el juego?</li> <li>• Elaboramos los acuerdos del día, para trabajar en un ambiente de respeto y responsabilidad:</li> <li>• Para participar levantar la mano y escuchar al maestro atentamente.</li> <li>• Trabajar en equipo y ser empáticos.</li> </ul> <p>INICIAMOS CON LA ACTIVACION FISILOGIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciamos con circunducción de la cabeza, los hombros y la muñeca.</li> <li>• Movimiento de la cadera a la derecha e izquierda.</li> <li>• Flexión y extensión de la rodilla.</li> </ul>	15 Min

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circunducción de los tobillos.</li> <li>• Caminar por diferentes direcciones, buscando espacios libres.</li> <li>• Caminar hacia atrás.</li> <li>• Dar pasos gigantes.</li> <li>• Dar pasos pequeñitos.</li> <li>• Trote hacia adelante y luego hacia atrás,</li> </ul>	
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>	<p><b>ACTIVIDAD DE APLICACIÓN.</b></p> <p>Para la parte del desarrollo se ubicará los materiales en los respectivos espacios designados.</p> <p><b>JUEGO DE TUMBA LATAS.</b></p> <p><b>Objetivo:</b> Lograr tumbar la torre de latas.</p> <p><b>Descripción:</b> Se dividirá en dos grupos (A y B) y al sonido del silbato el participante de cada grupo saldrá a realizar el zigzag alrededor de los conos y al llegar tendrá que armar la torre de latas y el segundo participante va a salir en cuanto le toque la mano el compañero que ya participo y tendrá que realizar el zigzag y al llegar a la línea de lanzamiento tendrá que lanzar el balón con la mano y tendrá que tumbar todas las latas con el balón.</p> <p><b>Reglas:</b> No acercarse a las latas y no tumbar la torre de latas con la mano otro objeto.</p> <p>En esta actividad se busca que los participantes se sientan útil para la práctica de diversas actividades y mejoren su estado físico y emocional por el bien del adulto mayor.</p>	<p>30 Min</p> <p>Conos Latas</p>
<b>CIERRE</b>	<p><b>ACTIVIDAD DE RECUPERACIÓN Y RELAJACIÓN.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos se desplazan por todo el campo, de manera libre caminan, respirando y simulando patear su balón.</li> <li>• A la palmada, dan un salto y siguen caminando. Repiten la acción hasta que sientan que su respiración se ha normalizado.</li> <li>• Ejercicios de relajación (respiración).</li> <li>• El docente pregunta a los participantes: ¿Cómo se sintieron al realizar estas actividades?</li> <li>• Recordamos que practique la hidratación, ya que es bueno para la salud.</li> <li>• Entrega de la incentivación para todos los participantes.</li> <li>• Asistencia.</li> </ul> <p><b>Trabajo de extensión:</b> El próximo encuentro que nos toca, todos traer su agua hervida que puede ser de algún hierva y también</p>	<p>15 min</p>



	venir con una ropa adecuada para hacer ejercicios o estos tipos de actividades físicas.	
--	---	--



-----  
**TESISTA**  
**TORRES SUMARAN SASY MERY**



-----  
**TESISTA**  
**REYES FAUSTINO LISTER VICENTE**



-----  
**ALCALDE DEL CENTRO POBLADO DE HUARICHACA**  
**FERNANDO CARHUA NOLASCO.**

## PLAN DE ACTIVIDADES N° 10

### I. INFORMACIÓN GENERAL.

1.1. Lugar: Centro Poblado de Huarichaca.

1.2. Etapa: Adulto mayor.

1.3. Tesistas:

- Torres Sumaran, Sasy Mery.
- Reyes Faustino, Lister Vicente.

1.4. Fecha: 19-10-2021. Duración: 60 min.

### II. DATOS CURRICULARES.

Nombre de la Actividad: “El juego con pelotas”

### III. APRENDIZAJE ESPERADO:

AREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
EDUCACIÓN FÍSICA	“INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES”	Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices	Participa en juegos cooperativos de juego con pelotas en pequeños grupos, en la cual se enfrentan a las malas circunstancias con alegría, entusiasmo y perseverancia durante el juego y llega a consensos sobre la manera de jugar a fin de mejorar su estado físico y emocional.

### IV. SECUENCIA DIDÁCTICA:

FASES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	TIEMPO Y RECURSOS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esperamos que los participantes lleguen y se sienten en orden.</li> <li>• Luego les doy la bienvenida, les motivo y luego explico las actividades programadas para el día de hoy.</li> <li>• El docente, los motiva a proponer acuerdos para el trabajo para una mejor organización.</li> <li>• Se da a conocer el tema de la sesión: “juegos con pelota”</li> <li>• Se les pregunta: ¿conocen el juego?</li> </ul> <p>Todos nos ubicamos en el lugar adecuado y libre que no entrañe peligro a la integridad.</p> <p>INICIAMOS CON LA ACTIVACION FISILOGIA:</p>	15 Min

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posición inicial de pie y realizar las elongaciones (entrelazar los dedos y extender los brazos hacia arriba y caminar de puntillas).</li> <li>• Posición inicial de pie y realizar la aducción y abducción del cuello.</li> <li>• Posición inicial de pie y realizar la circunducción de los hombros.</li> <li>• Posición inicial de pie y realizar la circunducción de los brazos.</li> <li>• Posición inicial de pie y realizar movimientos de la cadera (D-I).</li> <li>• Posición inicial de pie y realizar la flexión y extensión de la rodilla (D-I).</li> <li>• Posición inicial de pie y realizar la circunducción de los tobillos (D-I).</li> </ul>	
<p><b>PARTE FUNDAMENTAL</b></p>	<p><b>ACTIVIDAD DE APLICACIÓN.</b></p> <p>Para la parte del desarrollo se ubicará los materiales en los respectivos espacios desigandos.</p> <p><b>EL JUEGO CON PELOTAS.</b></p> <p><b>Objetivo:</b> Lograr hacer llegar el balón hacia el ultimo participante.</p> <p><b>Descripción:</b> Se dividirá en dos grupos (A y B).</p> <p>Se ubicará a cada grupo en columnas estarán de posición inicial de pie uno detrás de otro y el primer integrante de cada grupo tendrá que pasar el balón al compañero por los costados y como variantes se puede pasar por encima de la cabeza; el grupo que logre hacer llegar el balón primero hacia el ultimo participante será el ganador.</p> <p><b>Reglas:</b> No dejar caer el balón y si se cae volver otras desde el inicio.</p> <p>A través de estas actividades del juego con pelotas se busca que los adultos mayores se enfrenten a las malas dificultades con alegría, entusiasmo y perseverancia llegando a mejorar su estado físico y emocional.</p>	<p>30 Min</p> <p>Balones Conos</p>
	<p><b>ACTIVIDAD DE RECUPERACIÓN Y RELAJACIÓN.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reunidos en el centro de la cancha forman un círculo, inhalamos por la nariz y exhalamos por la boca.</li> <li>• Entrelazamos los dedos elevamos las manos hacia arriba y caminamos de puntita por diferentes direcciones.</li> </ul>	<p>15 min</p>

<p><b>CIERRE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramos los manos hacia adelante e inclinamos el tronco hacia adelante.</li> <li>• Con los pies separados, tocamos el piso, luego la punta de los pies</li> <li>• Nos hidratamos y consumimos una fruta.</li> <li>• Entrega de la incentivación para todos los participantes.</li> <li>• Asistencia.</li> </ul> <p><b>Trabajo de extensión:</b> El próximo encuentro que nos toca, todos traer su agua hervida que puede ser de algún hierva y también venir con una ropa adecuada para hacer ejercicios o estos tipos de actividades físicas.</p>	
----------------------	---	--



-----  
**TESISTA**  
**TORRES SUMARAN SASY MERY**



-----  
**TESISTA**  
**REYES FAUSTINO LISTER VICENTE**



-----  
**ALCALDE DEL CENTRO POBLADO DE HUARICHACA**  
**FERNANDO CARHUA NOLASCO**

## PLAN DE ACTIVIDADES N° 11

### I. INFORMACIÓN GENERAL.

1.1. Lugar: Centro Poblado de Huarichaca.

1.2. Etapa: Adulto mayor.

1.3. Tesistas:

- Torres Sumaran, Sasy Mery.
- Reyes Faustino, Lister Vicente.

1.4. Fecha: 21-10-2021. Duración: 60 min.

### II. DATOS CURRICULARES.

Nombre de la Actividad: “El juego de jala sogá”

### III. APRENDIZAJE ESPERADO:

AREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
EDUCACIÓN FÍSICA	“INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES”	Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.	Resuelve actividades físicas de fuerza y resistencia de manera compartida con los demás integrantes en situaciones producidas por los juegos de jala sogá y se adecuan a las reglas para la inclusión de sus pares, con el fin de lograr el objetivo de la actividad y mejorar su estado físico y emocional.

### IV. SECUENCIA DIDÁCTICA:

FASES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	TIEMPO Y RECURSOS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les doy la bienvenida, les motivo y luego explico las actividades que van a realizar.</li> <li>• Les pregunto ¿Cómo están? ¿Cómo se sienten?</li> <li>• Identifican algunas prácticas saludables que tal vez han dejado de realizar, y reconocer que ello puede generar que se sientan mal e incluso que se enfermen.</li> <li>• Se da a conocer el tema de la sesión: “El juego de la jala sogá”</li> <li>• ¿Se les pregunta si ellos conocen el juego?</li> </ul> <p>INICIAMOS CON LA ACTIVACION FISIOLOGIA</p>	15 Min

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar dispersos por diferentes direcciones, lento y/o rápido moviendo los brazos a los laterales, imitando al vuelo de la mariposa.</li> <li>• luego las mariposas llevan las manos sobre la cabeza, y seguidamente se inclinan hacia el piso, hasta tocar las puntas de los pies.</li> <li>• Cada participante se ubica sentado en el suelo. A la señal del profesor las mariposas salen a volar.</li> </ul> <p>Esta vez cuando lo indique la maestra vuelven a su lugar en orden y cuidado.</p>	
<p><b>PARTE FUNDAMENTAL</b></p>	<p><b>ACTIVIDAD DE APLICACIÓN.</b></p> <p>Para la parte del desarrollo se ubicará los materiales en los respectivos espacios desigandos.</p> <p style="text-align: center;"><b>JUEGO LA JALA SOGA.</b></p> <p><b>Objetivo:</b> Pasar al grupo oponente hacia el otro lado del terreno.</p> <p><b>Descripción:</b> Se formará un círculo y se le indicará que se sienten todos y se les indicará cómo será la dinámica del juego.</p> <p>El profesor (a) le dirá al oído a cada adulto mayor, nombres de las frutas y escogerá a dos adultos mayores quien uno será el ángel y el otro será el diablo quienes se encargaran de decir el ángel viene buscando fruta y los demás adultos responderán que fruta “manzana” etc. Si encuentra lo mencionado se lo llevará a su grupo caso contrario lo hará, de la misma manera hará el diablo hasta que todos los participantes sean llamados o tengan grupo. Una vez que todos tengan grupo se realizara el juego de jala sogas donde habrá una línea en el centro y el grupo que traspase la línea al otro grupo será el grupo ganador.</p> <p><b>Reglas:</b> No soltar la sogas.</p> <p>En esta actividad se busca que los participantes ejecuten el juego de jala sogas empleando su fuerza y resistencia al momento de practicar el juego con el fin de mejorar su estado físico y emocional.</p>	<p>30 Min</p> <p>Soga larga. Conos</p>
	<p><b>ACTIVIDAD DE RECUPERACIÓN Y RELAJACIÓN.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reunidos en el centro del espacio programada y en columnas, inclinamos el tronco hacia adelante e inhalamos por la nariz y luego nos paramos y exhalamos por la boca.</li> <li>• Realizamos torsión de la cadera a la derecha e izquierda.</li> </ul>	<p>15 min</p>

<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nos sentamos, juntamos los pies e intentamos tocar la punta de los pies sin doblar la rodilla</li> <li>• Luego en posición de cubito dorsal, las manos por encima de la cabeza respiramos 20 segundos.</li> <li>• Nos hidratamos y recordamos la importancia de esta.</li> <li>• Entrega de la incentivación para todos los participantes.</li> <li>• Asistencia.</li> </ul> <p><b>Trabajo de extensión:</b> El próximo encuentro que nos toca, todos traer su agua hervida que puede ser de algún hierva y también venir con una ropa adecuada para hacer ejercicios o estos tipos de actividades físicas.</p>	
---------------	--	--

-----  
**TESISTA**  
**TORRES SUMARAN SASY MERY**

-----  
**TESISTA**  
**REYES FAUSTINO LISTER VICENTE**



-----  
**ALCALDE DEL CENTRO POBLADO DE HUARICHACA**  
**FERNANDO CARHUA NOLASCO.**

## PLAN DE ACTIVIDADES N° 12

### I. INFORMACIÓN GENERAL.

1.1. Lugar: Centro Poblado de Huarichaca.

1.2. Etapa: Adulto mayor.

1.3. Tesistas:

- Torres Sumaran, Sasy Mery.
- Reyes Faustino, Lister Vicente.

1.4. Fecha: 23-10-2021. Duración: 60 min.

### II. DATOS CURRICULARES.

Nombre de la Actividad: “El juego de carrera de tres pies”

### III. APRENDIZAJE ESPERADO:

AREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
EDUCACIÓN FÍSICA	“INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES”	Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.	Resuelve de manera compartida interactuando con su compañero en las situaciones producidas en los juegos de carrera de tres pies y además demuestran ser empáticos con el fin de mejorar su estado físico y emocional.

### IV. SECUENCIA DIDÁCTICA:

FASES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	TIEMPO Y RECURSOS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dales la bienvenida a todos los participantes</li> <li>• Inicia el diálogo recordando poner en práctica la convivencia armónica, evitar la discriminación y promover valores.</li> <li>• Pregúntales: ¿Cómo están? ¿cómo se sienten? ¿si ellos conocen el juego de carrera de tres pies?</li> <li>• Todos nos ubicamos en el lugar adecuado y libre que no entrañe peligro a la integridad.</li> </ul> <p>INICIAMOS CON LA ACTIVACION FISIOLOGIA:</p> <p>Nos ubicamos en nuestro espacio e iniciamos con la actividad: Entrada en calor al ritmo de música, las y los participantes deben estar atentos a las indicaciones del docente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empezamos con los movimientos de circunducción de la cabeza, hombros, cadera, rodillas y pies.</li> </ul>	15 Min



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luego realizamos trote ligero y luego aumentamos la velocidad en progresión.</li> <li>• Trote adelante y atrás.</li> <li>• Realizamos laterales a la derecha e izquierda.</li> <li>• Cantamos: cabeza, hombros rodillas y pies. El docente canta la canción y los participantes tendrán que seguir las letras de la canción mas no el movimiento que realiza, sin equivocarse.</li> <li>• Y finalizamos con los estiramientos de tren superior e inferior.</li> </ul>	
<p><b>PARTE FUNDAMENTAL</b></p>	<p><b>ACTIVIDAD DE APLICACIÓN.</b></p> <p>Para la parte del desarrollo se ubicará los materiales en los respectivos espacios designados.</p> <p><b>CARRERA DE TRES PIES.</b></p> <p><b>Objetivo:</b> Lograr llegar a la meta con los pies atados y cada uno con su pareja.</p> <p><b>Descripción:</b> Se dividirá en dos grupos (A y B), de cada grupo dos integrantes estarán atados uno de sus pies por una soga.</p> <p>Al sonido del silbato el primer participante de cada grupo saldrá desde la línea de partida con su pareja y tendrá que llegar lo más rápido posible a la línea de meta y quien llegue primero será la pareja ganadora.</p> <p><b>Reglas:</b> Salir desde la línea de partida.</p> <p>A través de estas actividades se pretende que los participantes interactúen con los demás al realizar la coordinación dinámica entre ellos con el fin de lograr el objetivo del juego y mejorar su estado físico y emocional.</p>	<p>30 Min</p> <p>Sogas pequeñas Conos</p>
<p><b>CIERRE</b></p>	<p><b>ACTIVIDAD DE RECUPERACIÓN Y RELAJACIÓN.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza ejercicios de relajación muscular</li> <li>• Todos de cúbito dorsal todos cierran los ojos y recuerdan las actividades realizadas.</li> <li>• Juego del espejo:</li> <li>• Por parejas, sin moverse del sitio, uno realizará cualquier movimiento o postura, y el compañero deberá imitarle.</li> <li>• Nos sentamos en orden e hidratamos.</li> <li>• Entrega de la incentivación para todos los participantes.</li> <li>• Asistencia.</li> </ul>	<p>15 min</p>

	<p><b>Trabajo de extensión:</b> El próximo encuentro que nos toca, todos traer su agua hervida que puede ser de algún hierva y también venir con una ropa adecuada para hacer ejercicios o estos tipos de actividades físicas.</p>	
--	--	--



-----  
**TESISTA**  
**TORRES SUMARAN SASY MERY**



-----  
**TESISTA**  
**REYES FAUSTINO LISTER VICENTE**



-----  
**ALCALDE DEL CENTRO POBLADO DE HUARICHACA**  
**FERNANDO CARHUA NOLASCO.**

### PLAN DE ACTIVIDADES N° 13

#### I. INFORMACIÓN GENERAL

1.1. Lugar. Centro Poblado de Huarichaca.

1.2. Etapa: Adulto mayor.

1.3. Tesistas:

- Torres Sumaran, Sasy Mery
- Reyes Faustino, Lister Vicente.

1.4. Fecha: 26-10-2021. Duración: 60 min.

#### II. DATOS CURRICULARES.

Nombre de la Actividad: “El juego de la rompe cabeza”

#### III. APRENDIZAJE ESPERADO:

AREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
EDUCACIÓN FÍSICA	“INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES”	Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.	Resuelve de manera compartida situaciones producidas en los juegos de la rompe cabeza y se adecúa a las reglas, para la inclusión de sus pares y el entorno, con el fin de divertirse y lograr un desarrollo eficaz de la actividad para mejorar su estado físico y emocional.

#### IV. SECUENCIA DIDÁCTICA:

FASES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	TIEMPO Y RECURSOS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les doy la bienvenida y agradecemos por su participación de cada semana.</li> <li>• Iniciamos con el dialogo con los participantes.</li> <li>• Se les pregunta ¿Cómo están? ¿Cómo se sienten?</li> <li>• Se da a conocer el tema de la sesión: “<b>el juego de la rompe cabeza</b>”</li> <li>• ¿Se les pregunta si ellos conocen el juego?</li> <li>• Todos nos ubicamos en el lugar adecuado y libre que no entrañe peligro a la integridad.</li> </ul> <p>INICIAMOS CON LA ACTIVACION FISILOGIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos en el centro de la cancha, forman un círculo, agarrado de las manos cantan y bailan.</li> </ul>	15 Min

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminan libremente por todas las líneas marcadas, imitando animales: mariposas, sapitos, gato, etc.</li> <li>• Trotan libremente por toda la cancha a la señal se tocan los hombros, los tobillos, la cadera, etc.</li> <li>• Luego realizan algunos estiramientos del tren superior e inferior.</li> </ul>	
<p><b>PARTE FUNDAMENTAL</b></p>	<p><b>ACTIVIDAD DE APLICACIÓN.</b></p> <p>Para la parte del desarrollo se ubicará los materiales en los respectivos espacios desigandos.</p> <p><b>JUEGOS DE LA ROMPE CABEZA.</b></p> <p><b>Objetivo:</b> Lograr armar la rompe cabeza (figuras).</p> <p><b>Descripción:</b> Se dividirá en dos grupos (A, B) y a la indicación saldrá el primer participante por equipo con la figura en la mano y tendrá que correr por encima del aro y luego pasar sobre el obstáculo de la valla y al llegar a la línea de la meta cada participante tendrá dejar la figura que tiene y así todos sucesivamente todos los integrantes llevar cada parte de la rompe cabeza hasta lograr armar la figura, el equipo ganador será aquel que logre completa o armar toda la figura completa.</p> <p><b>Figuras:</b></p> <p>Un caballo y un perro.</p> <p><b>Reglas:</b> No llevar más de una pieza en una sola vuelta.</p> <p>En esta actividad y en las anteriores se busca que el adulto mayor se divierta practicando el juego de la rompe cabeza con la finalidad de no llegar al estado del estrés y así logre mejorar su estado físico y emocional.</p>	<p>30 Min</p> <p>Imágenes en piezas Conos</p>
<p><b>CIERRE</b></p>	<p><b>ACTIVIDAD DE RECUPERACIÓN Y RELAJACIÓN.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos se desplazan por todo el campo, de manera libre caminan, respirando y simulando patear su balón.</li> <li>• A la palmada, dan un salto y siguen caminando. Repiten la acción hasta que sientan que su respiración se ha normalizado.</li> <li>• Ejercicios de relajación (respiración).</li> <li>• El docente pregunta a los participantes: ¿Cómo se sintieron al realizar estas actividades?</li> <li>• Recordamos que practique la hidratación, ya que es bueno para la salud.</li> <li>• Entrega de la incentivación para todos los participantes.</li> </ul>	<p>15 min</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistencia.</li> </ul> <p><b>Trabajo de extensión:</b> El próximo encuentro que nos toca, todos traer su agua hervida que puede ser de algún hierva y también venir con una ropa adecuada para hacer ejercicios o estos tipos de actividades físicas.</p>	
--	--	--



TESISTA

TORRES SUMARAN SASY MERY



TESISTA

REYES FAUSTINO LISTER VICENTE



ALCALDE DEL CENTRO POBLADO DE HUARICHACA  
FERNANDO CARHUA NOLASCO.

## PLAN DE ACTIVIDADES N° 14

### I. INFORMACIÓN GENERAL

1.1. Lugar: Centro Poblado de Huarichaca.

1.2. Etapa: Adulto mayor.

1.3. Tesistas:

- Torres Sumaran, Sasy Mery.
- Reyes Faustino, Lister Vicente.

1.4. Fecha: 28-10-2021. Duración: 60 min.

### II. DATOS CURRICULARES.

Nombre de la Actividad: **“El fútbol de iniciación pre deportiva”**

### III. APRENDIZAJE ESPERADO:

AREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
EDUCACIÓN FÍSICA	“INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES”:	Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices:	Muestra una actitud de respeto en la práctica del juego futbol de iniciación pre deportiva mostrando alegría y compañerismo, evitando juegos bruscos, amenazas o apodos a los participantes con el fin de mejorar su estado físico y emocional.

### IV. SECUENCIA DIDÁCTICA:

FASES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	TIEMPO Y RECURSOS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reúne a todos los participantes al medio del espacio programada y cuéntales lo que se va a trabajar en el día.</li> <li>• Diles que la pasarán muy bien, ya que, como siempre, nuestras actividades serán muy divertidas, a la vez que seguiremos aprendiendo.</li> <li>• Alista los materiales que van a utilizar durante la práctica de la actividad física.</li> <li>• Se da a conocer el tema de la sesión: <b>“El fútbol de iniciación pre deportiva”</b></li> <li>• ¿Se les pregunta si ellos conocen el juego?</li> </ul> <p>Todos nos ubicamos en el lugar adecuado y libre que no entrañe peligro a la integridad.</p>	15 Min

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• INICIAMOS CON LA ACTIVACION FISIOLOGIA</li> <li>Empezamos con movimiento de los tobillos, las rodillas.</li> <li>• Circunducción de la cadera, hombros, brazos y antebrazos.</li> <li>• Abducción y aducción de la cabeza.</li> <li>• Giro de torso.</li> <li>• Estiramiento de brazos.</li> <li>• Empezamos con un trote ligero, luego vamos aumentando la velocidad.</li> <li>• Salto a la derecha, izquierda y luego hacia adelante y atrás.</li> <li>• Realizamos movimientos de coordinación con los manos y pies.</li> </ul> <p>Por último, rrecuérdales que deben realizar la activación fisiológica y estiramientos antes de realizar cualquier actividad física.</p>	
<p><b>PARTE FUNDAMENTAL</b></p>	<p><b>ACTIVIDAD DE APLICACIÓN.</b></p> <p>Para la parte del desarrollo se ubicará los materiales en los respectivos espacios desigandos.</p> <p style="text-align: center;"><b>EL FUTBOL DE INICIACIÓN PRE DEPORTIVA.</b></p> <p><b>Objetivo:</b> Que el adulto mayor conduzca el balón y durante el partido logre controlar el balón y logre meter el gol al equipo contrario.</p> <p><b>Descripción:</b></p> <p><b>Parte 01</b></p> <p>Se dividirá en dos grupos y al sonido del silbato cada integrante del grupo saldrá a realizar la conducción del balón alrededor de los conos.</p> <p><b>Parte 02</b></p> <p>Poner en práctica lo aprendido en un partido de futbol.</p> <p><b>Reglas:</b> Evitar todo tipo de agresión.</p> <p>A través de estas actividades se busca que los participantes muestren alegría y compañerismo al momento de practicar el</p>	<p>30</p> <p>Min</p> <p>Conos</p> <p>Pelotas de futbol</p>

	juego y diversas actividades cotidianas para así poder mejorar el estado físico y emocional.	
<b>CIERRE</b>	<p><b>ACTIVIDAD DE RECUPERACIÓN Y RELAJACIÓN.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inhalando por la nariz y exhalando por la boca.</li> <li>• Separamos los pies con una mano a la cadera, hacemos inclinación a la derecha y la otra mano elevamos por encima de la cabeza, luego alternamos hacia el otro lado.</li> <li>• Luego mover los brazos adelante-atrás.</li> <li>• Levantar una rodilla hacia el pecho y abrazar.</li> <li>• Elevar el pie hacia atrás y hacer estiramiento y deben de tener equilibrio con el otro pie.</li> <li>• Momento de hidratación (agua) y a consumir su fruta.</li> <li>• Entrega de la incentivación para todos los participantes.</li> <li>• Asistencia.</li> </ul> <p><b>Trabajo de extensión:</b> El próximo encuentro que nos toca, todos traer su agua hervida que puede ser de algún hierva y también venir con una ropa adecuada para hacer ejercicios o estos tipos de actividades físicas.</p>	15 min

TESISTA  
TORRES SUMARAN SASY MERY

TESISTA  
REYES FAUSTINO LISTER VICENTE



ALCALDE DEL CENTRO POBLADO DE HUARICHACA  
FERNANDO CARHUA NOLASCO.



## PLAN DE ACTIVIDADES N° 15

### I. INFORMACIÓN GENERAL.

1.1. Lugar: Centro Poblado de Huarichaca.

1.2. Etapa: Adulto mayor.

1.3. Tesistas:

- Torres Sumaran, Sasy Mery.
- Reyes Faustino, Lister Vicente.

1.4. Fecha: 30-10-2021. Duración: 60 min.

### II. DATOS CURRICULARES.

Nombre de la Actividad: “El voleibol de iniciación pre deportiva”

### III. APRENDIZAJE ESPERADO:

AREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
EDUCACIÓN FÍSICA	“INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES”:	Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices:	Muestra una actitud de respeto en la práctica de juegos el voleibol de iniciación pre deportiva mostrando compañerismo con los demás, evitando amenazas o apodosos llegando interactuar entre ellos y así mejorar su estado físico y emocional.

### IV. SECUENCIA DIDÁCTICA:

FASES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	TIEMPO Y RECURSOS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les saludo y les doy la bienvenida a cada uno de los participantes.</li> <li>• Les digo que hoy nos divertiremos con los juegos propuestos en esta sesión.</li> <li>• Le recordamos los momentos que se divirtieron en los juegos anteriores.</li> <li>• Luego les damos conocer el tema de la sesión: “<b>El voleibol de iniciación pre deportiva</b>”</li> <li>• ¿Se les pregunta si ellos conocen el juego?</li> </ul> <p>Todos nos ubicamos en el lugar adecuado y libre que no entrañe peligro a la integridad.</p> <p>INICIAMOS CON LA ACTIVACION FISIOLOGIA:</p>	15 Min

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos en círculo realizamos estiramientos de los brazos, las piernas, los hombros, el tronco.</li> <li>• Luego corren hacia adelante y regresan en su mismo sitio, aumentando la velocidad de menor a mayor.</li> <li>• En filas, el profesor se ubica frente de ellos, luego indica y muestra el movimiento o ejercicio a realizar. Tocarse la cabeza, los hombros, etc.</li> <li>• Luego flexionando la rodilla levantando los talones hacia atrás.</li> <li>• Trotamos libremente por todo el campo y al sonido de cada palmada aumentamos la velocidad del trote, hasta que se les indique que caminen.</li> </ul>	
<p><b>PARTE FUNDAMENTAL</b></p>	<p><b>ACTIVIDAD DE APLICACIÓN.</b></p> <p>Para la parte del desarrollo se ubicará los materiales en los respectivos espacios desigandos.</p> <p><b>EL VOLEIBOL DE INICIACIÓN PRE DEPORTIVA.</b></p> <p><b>Objetivo:</b> Que el adulto mayor practique el voleibol con el globo.</p> <p><b>Descripción:</b> Se ubicará a todos los adultos mayores detrás de la línea de partida y se les indicará que todos ellos empiecen a realizar el toque de dedos con el globo hasta llegar hasta la línea de meta y volver hasta la línea de partida.</p> <p>De la misma manera se trabajará la variante de recepción de antebrazo y el mate.</p> <p><b>Reglas:</b> No quitar el globo del otro compañero.</p> <p>A través de estas actividades se busca que los adultos mayores busquen el compañerismo entre ellos sintiéndose queridos y valorados por ellos mismos y los demás, para así mejorar su estado físico y emocional.</p>	<p>30 Min</p> <p>Globos Conos</p>
<p><b>CIERRE</b></p>	<p><b>ACTIVIDAD DE RECUPERACIÓN Y RELAJACIÓN.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con los pies separados, inclinamos el tronco hacia adelante, inhalamos por la nariz, luego volvemos el tronco arriba y exhalamos por la boca.</li> <li>• Posición inicial de pie e inclinarse hacia el piso y tocar con las manos la punta del pie o del tobillo.</li> <li>• Posición inicial de pie y entrelazar los dedos y extender los brazos hacia atrás.</li> <li>• Momento de hidratación (agua) y a consumir su fruta.</li> </ul>	<p>15 min</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrega de la incentivación para todos los participantes.</li> <li>• Asistencia.</li> </ul> <p><b>Trabajo de extensión:</b> El próximo encuentro que nos toca, todos traer su agua hervida que puede ser de algún hierva y también venir con una ropa adecuada para hacer ejercicios o estos tipos de actividades físicas.</p>	
--	---	--



TESISTA

TORRES SUMARAN SASY MERY



TESISTA

REYES FAUSTINO LISTER VICENTE



ALCALDE DEL CENTRO POBLADO DE HUARICHACA  
FERNANDO CARHUA NOLASCO.

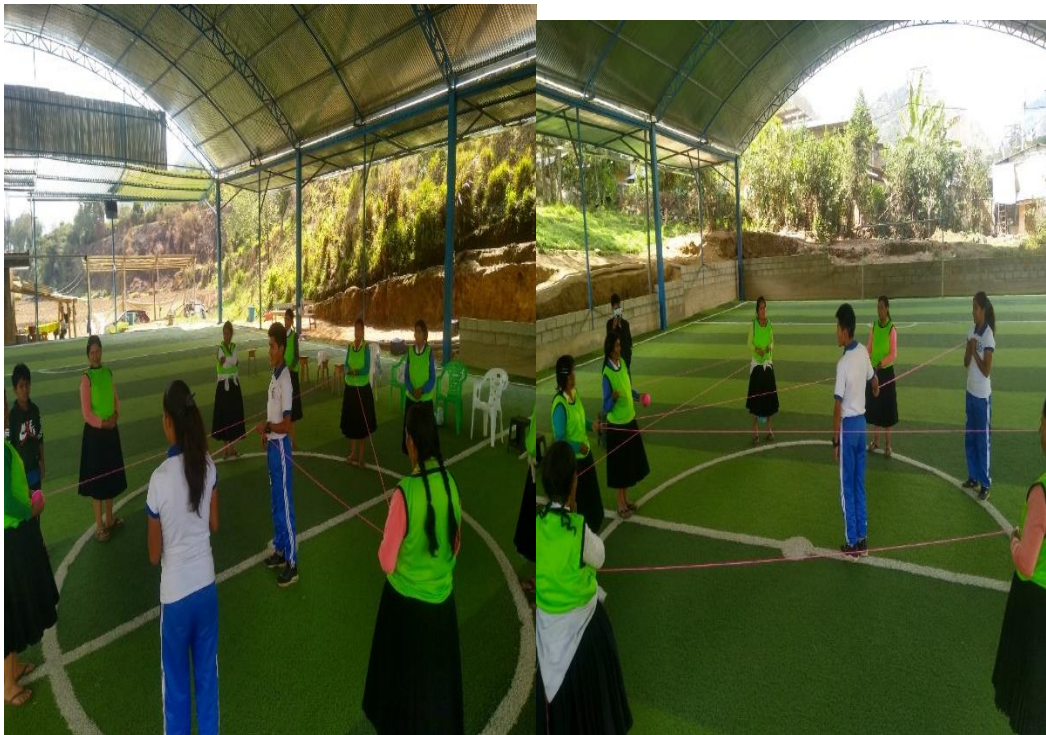
**Anexo 10 Evidencias Fotográficas de los sesiones**  
**PLAN DE ACTIVIDADES N° 01**

Nombre de la Actividad: “Juego de carrera de huevos”

**ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA**



**JUEGOS DE INICIACION**





## JUEGO DE CARRERA DE HUEVOS



## EJERCICIOS DE RECUPERACIÓN





## PLAN DE ACTIVIDADES N° 02

Nombre de la Actividad: "Juego de la silla musical"

### ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA



### JUEGO DE LA SILLA MUSICAL





### EJERCICIOS DE RECUPERACIÓN



### INSENTIVACIÓN





### PLAN DE ACTIVIDADES N° 03

Nombre de la Actividad: “Juego de piedra, papel o tijera”

#### ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA.



#### JUEGO DE PIEDRA, PAPEL O TIJERA





## EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y RECUPERACION



## INSENTIVACION.





### PLAN DE ACTIVIDADES N° 04

Nombre de la Actividad: “Juego de mata gente”

#### ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA.



#### JUEGO DE MATA GENTE





**EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y RECUPERACION.**



**INSENTIVACION.**



## PLAN DE ACTIVIDADES N° 05

Nombre de la Actividad: "Juego de ruleta"

### ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA.



### JUEGO DE RULETA





## EJERCICIOS DE RECUPERACIÓN



## INSENTIVACIÓN





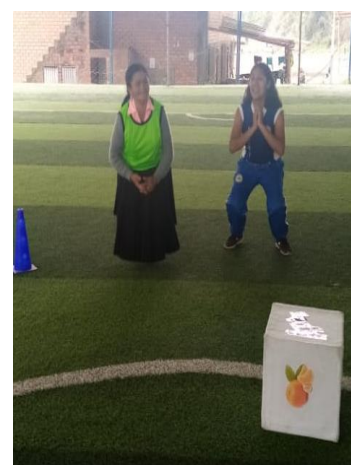
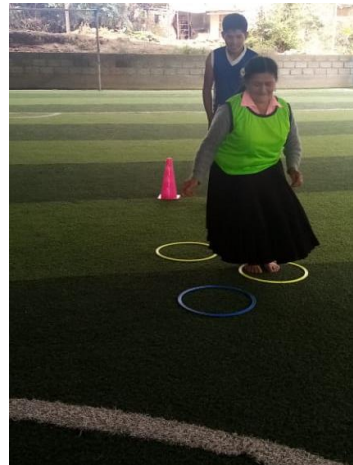
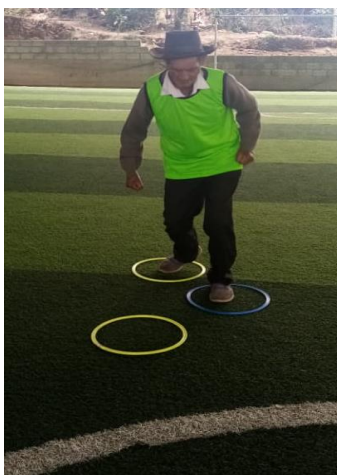
## PLAN DE ACTIVIDADES N° 06

Nombre de la Actividad: "Juego de dados"

### ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA.



### JUEGO DE DADOS



## EJERCICIOS DE RECUPERACIÓN



## INSENTIVACIÓN





## PLAN DE ACTIVIDADES N° 07

Nombre de la Actividad: “Juego de raya en tres (michi)”

### ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA.



### JUEGO DE RAYA EN TRES (MICHÍ)





## EJERCICIOS DE RECUPERACIÓN



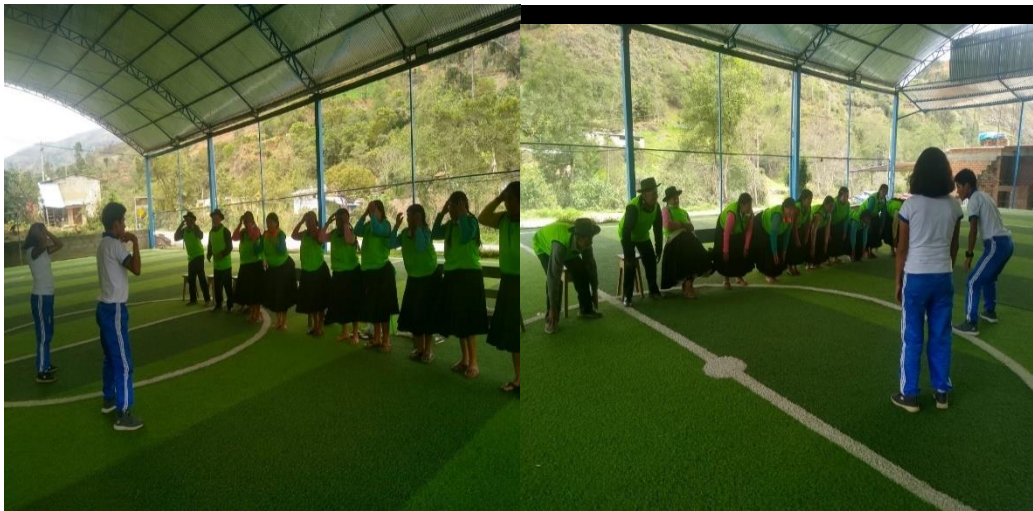
## INSENTIVACIÓN





**PLAN DE ACTIVIDADES N° 08**

Nombre de la Actividad: "Juego del espejo"

**ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA.****JUEGO DEL ESPEJO.**



**EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y RECUPERACION.**



**INSENTIVACION.**





## PLAN DE ACTIVIDADES N° 09

Nombre de la Actividad: "Juego de tumba latas"

### ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA.



### JUEGO DE TUMBA LATAS





**EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y RECUPERACION.**



**INSENTIVACION.**





## PLAN DE ACTIVIDADES N° 10

Nombre de la Actividad: "Juego con pelotas"

### ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA.



### JUEGO CON PELOTAS





**EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y RECUPERACION.**



**INSENTIVACION.**





## PLAN DE ACTIVIDADES N° 11

Nombre de la Actividad: "Juego de jala sogá"

### ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA.



### JUEGO DE JALA SOGA





**EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y RECUPERACION.**



**INSENTIVACION.**





## PLAN DE ACTIVIDADES N° 12

Nombre de la Actividad: “Juego de carrera de tres pies”

### ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA.



### JUEGO DE CARRERA DE TRES PIES.



## EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y RECUPERACION.



## INSENTIVACION.





### PLAN DE ACTIVIDADES N° 13

Nombre de la Actividad: "Juegos de rompe cabeza"

#### ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA.

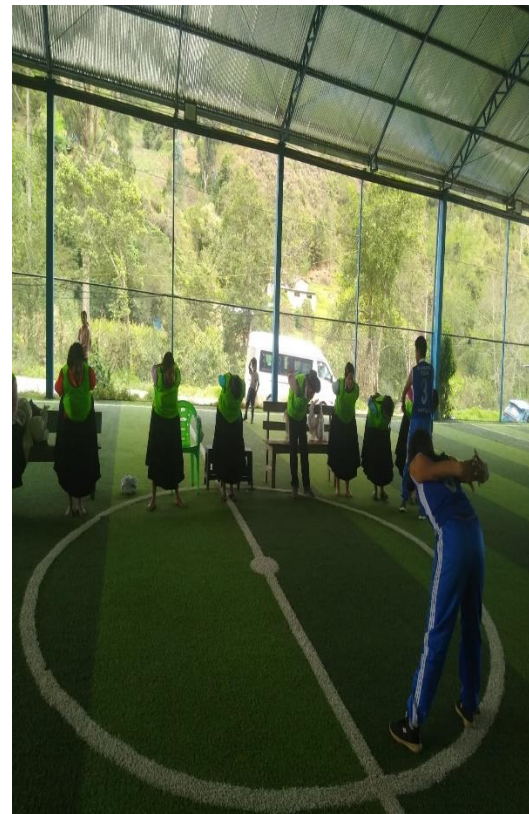


#### JUEGO DE ROMPE CABEZA.





**EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y RECUPERACION.**



**INSENTIVACION.**





## PLAN DE ACTIVIDADES N° 14

Nombre de la Actividad: “Juego de futbol de iniciación pre deportiva”

### ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA.

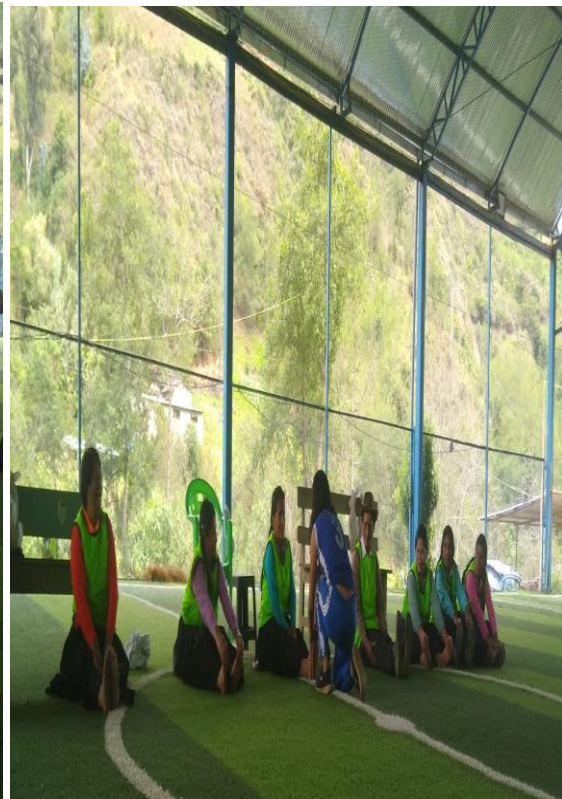


### EL FUTBOL DE INICIACION PRE DEPORTIVA.

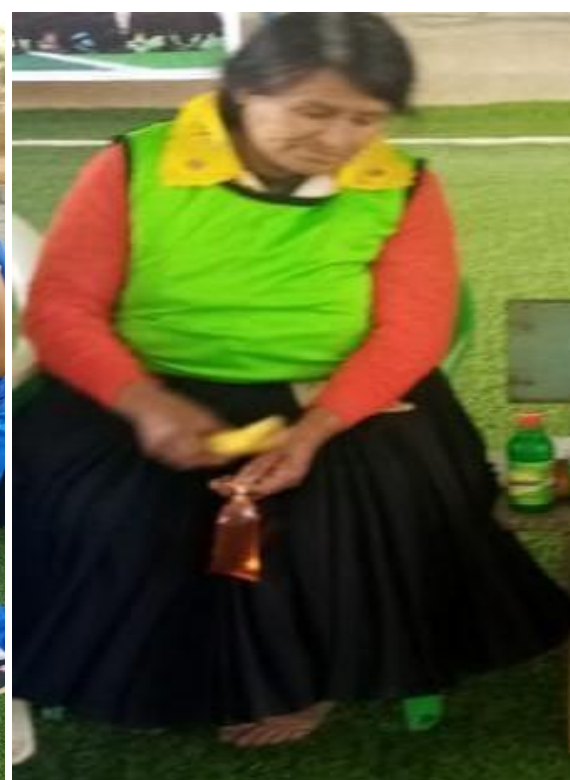




**EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y RECUPERACION.**



**INSENTIVACION.**





### PLAN DE ACTIVIDADES N° 15

Nombre de la Actividad: “Juego del voleibol de iniciación pre deportiva”

#### ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA.



#### EL VOLEIBOL DE INICIACION PRE DEPORTIVA.





**EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y RECUPERACION.**



**INSENTIVACION.**

















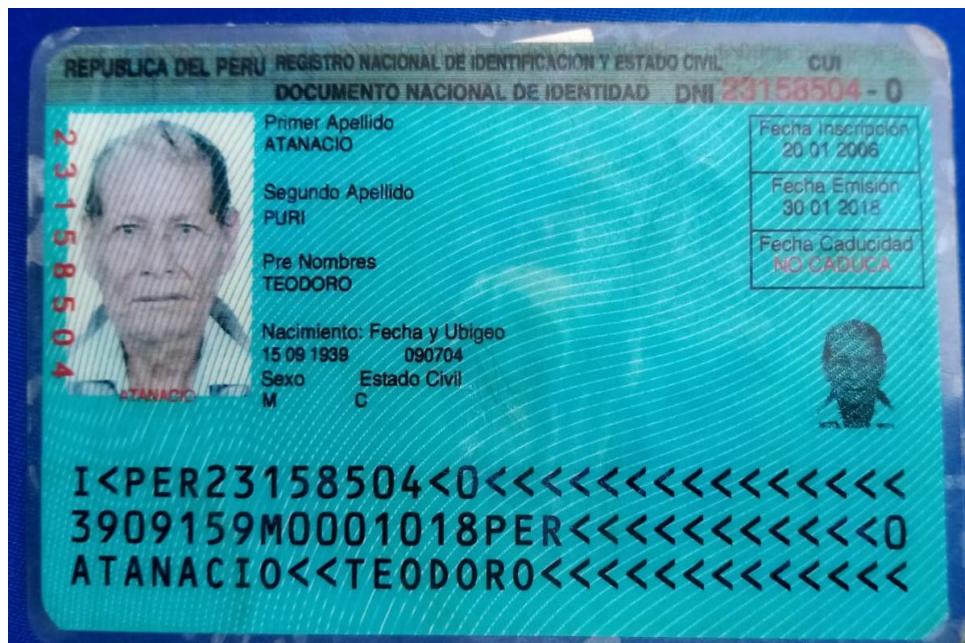






**7). DATOS PERSONALES.**

- ✓ **APELLIDOS Y NOMBRES:** ATANACIO PURI TEODORO
- ✓ **LUGAR DE NACIMIENTO:** CPM. HUARICHACA
- ✓ **LUGAR DE RESIDENCIA:** CENTRO POBLADO DE HUARICHACA.
- ✓ **DNI:** 23158504 **EDAD:** 82 AÑOS
- ✓ **FOTOGRAFÍA DEL DNI.**





















## Anexo 12 Constancia de finalización de proyecto de tesis

*"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"*

# CONSTANCIA

El alcalde del C. P. de Huarichaca, distrito de Molino, provincia de Pano, y Región Huánuco quien suscribe:

### HACE CONSTAR:

Que, TORRES SUMARAN, SASY MERY con DNI N° 72293037 y REYES FAUSTINO, LISTER VICENTE con DNI N° 73435583, estudiantes del X ciclo de la carrera profesional de Educación Física de la Universidad Hermilio Valdizán de Huánuco; ha realizado y finalizado la aplicación de su proyecto de tesis en este Centro Poblado de Huarichaca. Pano, Huánuco.

El proyecto denominado LA ACTIVIDAD LÚDICA EN EL PROCESO DE MEJORA DEL ESTADO FISICO Y EMOCIONAL DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO POBLADO DE HUARICHACA-PANAO-HUANUCO-2021. Se llegó aplicar 15 sesiones con los adultos mayores del mencionado Centro Poblado de Huarichaca; desde el 28 de septiembre al 30 de octubre del presente año académico, asistiendo los días martes, jueves y sábados, en horarios preestablecidos y coordinados entre los aplicadores y la muestra de estudio del proyecto. Las actividades y recursos se trabajaron de acuerdo a lo planificado y establecido en el proyecto y así llegando a tener un buen desenvolvimiento y compromiso en los días que aplicaron el proyecto.

Se expide la presente constancia a solicitud de la parte interesada.

Huarichaca, 03 de octubre de 2021



ALCALDE DEL C.P. HUARICHACA