

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

EDUCACIÓN FÍSICA



PROGRAMA "VIVO MEJOR" PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE EBR DE LA I.E. 32692 SAN PABLO DE PILLAO - HUÁNUCO

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Aprendizajes pertinentes y de calidad

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

TESISTA:

CAHUANA MAMANI, Lizardo Lino

ASESOR:

Dr. CONTRERAS CANTO, Omar Hans

HUÁNUCO - PERÚ

2023

DEDICATORIA

A Vicente y Saturnina, mis amados
padres ya que constituyen ejemplo
de vida y la fuerza para bregar por
mis anhelos.

.

Lizardo Lino

AGRADECIMIENTO

A Dios:

Por brindarme cada día de existencia, por las múltiples bendiciones concedidas; como el logro de mis metas.

A mis padres:

Por ser vivo ejemplo de lucha, humildad y constancia en la brega de los azares de la vida.

En memoria de mi hermano Jaime Tircio:

Gracias a su carácter fuerte, a la exigencia impartida como hermano mayor y ser guía por el afán del estudio y la disciplina.

Al personal docentes de la segunda especialidad de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán:

Por compartir sus experiencias lograda a través de los años de servicio en el sector educación, quienes no dudan en brindarnos su trayectoria académica y profesional; motivo por la cual logré concluir satisfactoriamente el presente estudio.

A mi estimado amigo Dr. Agustín Rufino Rojas Flores.

Al asesor:

Como docente y ahora asesor de mi trabajo de investigación.

RESUMEN

El presente informe que titula, Programa "Vivo Mejor" para promover la actividad física y calidad de vida en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco. Cuyo propósito fue determinar en qué medida influye la aplicación del Programa "Vivo Mejor" en la promoción de la actividad física y calidad de vida en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco. Asimismo este trabajo de investigación responde a una tipología de investigación aplicada, experimental en la modalidad cuasi experimental de diseño experimental con pre test y pos test de grupo único, el cual estuvo constituida por 29 estudiantes. Para lo cual se aplicó el cuestionario como instrumento en la que se planteó una serie de Ítems de acuerdo a las dimensiones de estudio de cada variable, las cuales fueron equiparadas en su evaluación a datos porcentuales según valoraciones. Tras concluir el trabajo de investigación se obtuvo resultados favorables en el análisis general arrojó que la aplicación del Programa "Vivo Mejor" influye significativamente en la promoción de la actividad física y calidad de vida en los estudiantes; por lo que se comprobó la veracidad de la hipótesis al calcular el valor de t Student = 7,97 es superior al valor crítico 1,70, por lo que rechazamos la hipótesis nula y podemos asegurar que la aplicación del Programa "Vivo Mejor" influye significativamente en la promoción de la actividad física y calidad de vida en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco.

Palabra clave: Programa "Vivo Mejor", actividad física y calidad de vida.

ABSTRACT

The formless present that titles, Programs "I Live Better" to promote the physical activity and quality of life in students of the VI cycle of EBR of the I.E. 32692 San Pablo of Pillao - Huánuco. Whose purpose was to determine in what measure it influences the application of the Program "I Live Better" in the promotion of the physical activity and quality of life in students of the VI cycle of EBR of the I.E. 32692 San Pablo of Pillao - Huánuco. Also this investigation work responds to a tipología of applied investigation, experimental in the quasi experimental modality of experimental design with pre test and search test of unique group, which was constituted by 29 students. For that which was applied the questionnaire like instrument in which thought about a series of Articles according to the dimensions of study of each variable, which were compared in their evaluation to percentage data according to valuations. After concluding the investigation work it was obtained favorable results in the general analysis he/she hurtled that the application of the Program "I Live Better" it influences significantly in the promotion of the physical activity and quality of life in the students; for what was proven the truthfulness from the hypothesis when calculating the value of t Student = 7,97 are superior to the critical value 1,70, for what we reject the null hypothesis and we can assure that the application of the Program "I Live Better" it influences significantly in the promotion of the physical activity and quality of life in students of the VI cycle of EBR of the I.E. 32692 San Pablo of Pillao - Huánuco.

Key word: It programs "I Live Better", physical activity and quality of life.

INTRODUCCIÓN

La pandemia nos ha dado grandes lecciones y destapo serias deficiencias en la conducta de las personas en pro de una vida saludable, una de ellas es la escasa práctica de actividades físicas y por consiguiente la precariedad de la calidad de vida; entendiendo que la vida saludable la adquirimos con las actividad físicas y estas a su vez infundidos a temprana edad y que mejor forjarlos en la educación secundaria aprovechando la potencialidad de los púberes y adolescentes. Cabe aquí el rol del docente de educación física de estimular a través de programas, estrategias y propuestas para realizar cualesquier actividad física o deporte debidamente dosificadas; y que estas sean con recursos disponibles del entorno y con bajo costo; como la que desarrollar el programa “Vivo Mejor”, que motiva la actividad física mediante la práctica del juego tradicional del salto de cuerda, así mismo es indispensable saber que practicar las actividades físicas no requiere de grandes espacios, costo ni mucho menos grandes esfuerzos en destreza o habilidades; basta tener voluntad y el deseo de estar activos, saludables y con buena calidad de vida.

Este estudio tiene el objetivo determinar en qué medida influye la aplicación del Programa “Vivo Mejor” en la promoción de la actividad física y calidad de vida en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao - Huánuco. Por lo que socializamos los resultados arrojados tras la ejecución del trabajo de investigación aplicada, experimental en la modalidad cuasi experimental y variante pre experimental, llevada a cabo mediante una secuencia de acciones debidamente sistematizada en las sesiones de aprendizaje.

La estructura del trabajo consta de cinco apartados:

CAPÍTULO I: Detalla el planteamiento y descripción del problema apoyada en fuentes de diversa índole, además del análisis de la realidad; permitiendo enunciar el problema y determinar los objetivos; revelando los alegatos, importancia, salvedades, hipótesis y variables de estudio.

CAPÍTULO II: Muestra el marco teórico, detallando los antecedentes, bases teórico-científicas, que dan pie al estudio, relacionando las variables de investigación (Programa “Vivo Mejor”, Actividad física y Calidad de vida) incluyendo la definición de términos.

CAPÍTULO III: Expone el marco metodológico: ámbito, población, muestra, tipo y diseño de estudio; la técnica e instrumentos de recojo de información.

CAPÍTULO IV: Pormenoriza los resultados; el procedimiento estadístico y la prueba de hipótesis, la discusión de resultados: contrastación con el problema, marco teórico e hipótesis de estudio.

Por último presento conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y los anexos.

El autor.

INDICE

	Pág.
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Resumen	iv
Abstract	v
Introducción	vi
Índice	viii
CAPITULO I	
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Formulación del problema de investigación	09
1.2. Formulación del problema general y específicos	13
1.3. Formulación de objetivos general y específicos	14
1.4. Justificación	15
1.5. Limitaciones	16
1.6. Formulación de hipótesis general y específicos	18
1.7. Variables	19
1.8. Definición teórica y operacionalización de variables	19
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes.	21
2.2. Bases teóricas.	23
2.3. Bases conceptuales	42
2.4. Bases epistemológicas	43
CAPÍTULO III	
MARCO METODOLÓGICO	
3.1. Ámbito	47
3.2. Población	47
3.3. Muestra	47
3.4. Nivel y tipo de estudio	48
3.5. Diseño de investigación	48
3.6. Métodos, técnicas e instrumentos	48
3.7. Validación y confiabilidad del instrumento	50
3.8. Procedimiento	50
3.9. Tabulación y análisis de datos	50
3.10. Consideraciones éticas	50
CAPÍTULO IV	
RESULTADOS	
51	
CAPÍTULO V	
DISCUSIÓN	
61	
CONCLUSIONES	65
SUGERENCIAS	66
REFERENCIAS	68
ANEXOS	70

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Formulación del problema de investigación

Ya en pleno siglo XXI, de la generación posmillennials de los nativos digitales, desbordado de avance tecnológico, generadora de cambios disruptivos en el ritmo de vida, dentro de un ambiente muy pasivo. Lo que pudiera aquejar en las personas como el consumo de alimentos poco nutritivos, la inactividad física (sedentarismo), cuyo efecto mayor diezma en especial el bienestar de nuestros niños y las personal en general. En un contexto en que la humanidad está haciendo aun frente a la pandemia del covid19, llevándose miles de víctimas; los estudios respecto a las formas de prevención de su contagio además de las ya conocidas, los especialistas indican que una adecuada alimentación y la actividad física contribuyen a fortalecer el sistema inmunológico que permite a nuestro organismo resistir a este virus.

La actividad física reviste importancia; tal como lo refieren instituciones de resonancia mundial, incluso antes de la pandemia del Covid 19; la OMS (2017) advierte que “en el ámbito mundial, el 23% de los adultos y el 81% de los adolescentes en edad escolar no se mantienen suficientemente activos”. Esta alarmante proclama ha cobrado trascendencia en esta coyuntura de la pandemia del Covid 19 que aún estamos atravesando. Sumado a la aparente inactividad de un sector importante de la población, está el sobre peso e incluso la obesidad que se ha incrementado en los escolares y jóvenes además de la población adulta. En tal sentido se hace imperiosa la atención de este

problema por parte del ministerio de salud, ministerio de educación y otras instancias correspondientes del Estado en procurar una variedad de opciones de mantener activa a las personas.

Estas condiciones en tiempos de pandemia y pos pandemia ponen a las personas en situación de vulnerabilidad. Al respecto el estado peruano ha venido realizando algunas acciones como la promulgación de la ley de promoción de alimentación saludable para niños y adolescentes, y la implementación de las advertencias publicitarias en productos procesados.

La OPS (2017) ubicó al Perú en el octavo lugar con niños obesos entre 6 y 9 años de edad. Asimismo, el MINSA (2016) manifiesta que el 50% de personas no realiza actividad física y también advierte el Ministerio de Salud (2021) que las personas reclusas en el aislamiento social por la pandemia de la Covid19, durante el último año 2020 han incrementado su peso en un promedio de 8 kg.

La preocupación de las autoridades y sobre todo de las educativas frente a esta dificultad se traduce en disposiciones como las clases de educación física en las instituciones educativas de nivel primaria, los kioscos saludables, juegos deportivos escolares nacionales, campeonatos a nivel de las instituciones, entre otros; que genera actividad física y deportiva, empero es selectiva quedando muchas instituciones relegados al no clasificar a las etapas siguientes, significando que la fiebre del deporte se retomará al siguiente año. En este tipo de eventos la mayoría de estudiantes hacen la labor de

observadores, quizá no son “buenos” en las disciplinas deportivas más practicadas, vóley, fútbol, basquetbol, atletismo, etc.

En lo que concierne a los estudiantes de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao, de característica urbano-rural con poca población estudiantil se ven relegados para los juegos colectivos, su precaria infraestructura deportiva agrava esta situación. Los estudiantes llevan el área de educación física en la que se aprecia principalmente la práctica de disciplinas deportivas como el vóley, fulbito, algo de atletismo, una vez culminada las clases, se espera a la siguiente semana que vuelva a tocar el área. Las actividades deportivas también se desarrollan por el aniversario de la institución, para variar solo en lo que concierne al fulbito y vóley, algo de actividad física en los ensayos para danzas que por lo general son selectivos; tras lo cual se estanca toda actividad física o si lo hacen el fulbito como prioridad. Por consiguiente efecto tenemos estudiantes que se consideran no “aptos” para el deporte, quedan desmotivados e inclusive pasa al olvido toda actividad física. Por otro lado, es más notorio la conexión entre la actividad física con la calidad de vida, subrayando la vida activa y una alimentación sana. En esta coyuntura de pandemia y pos pandemia la actividad física cobra trascendencia y su correlación innegable con la calidad de vida además de su génesis en la etapa escolar, diariamente nuestros alumnos ocupan su tiempo principalmente en actividades sedentarias: en el aula donde permanecen sentados, de modo similar al llegar a casa para ver su programa favorito en el televisor, ver el celular o estar en la computadora; ahora con la educación a distancia y el aislamiento social en casa, ha

recrudescido de manera preocupante. Generando serios problemas de desinterés por la práctica de actividades físicas y consiguiente deterioro de la salud en los estudiantes de la institución educativa N° 32692, exponiéndose al sobre peso y a una obesidad prematura, con el consiguiente deterioro de su salud en los sistemas cardiovasculares, respiratorio u otros, inclusive bajo rendimiento académico. Sumado a ello el anémico interés por parte de los padres en inculcar conductas de actividad-movimiento en sus hijos; por su parte los profesores hacen poco en estimular el buen uso del recreo, los tiempos libres; siendo notorio la exigencia de propuestas para con sus estudiantes en la que se avive la actividad física. En esta situación tan álgida cabe la aplicación de estrategias promotoras y creadoras de hábitos sostenibles de actividad física y calidad de vida en nuestros estudiantes. Bajo la máxima “Mens sana in corpore sano”, Platón (427-347 a.C.) referida al cultivo de la mente, cuerpo y alma para alcanzar la armonía. Cita de antaño, tan hablada pero poco practicada; motivada quizá por la idea equivocada que para ejercitarse se necesita aparatos sofisticados, grandes espacios, disponibilidad de tiempo, pagar un gym, y otros. Sin embargo la práctica de la actividad física está próxima a cada persona, con elementos e inversión mínima.

Frente a este contexto surge el Programa “Vivo Mejor”, que promueve la práctica de uno de los ejercicios; catalogado dentro de los juegos tradicionales, realizable con elementos disponibles en el entorno, inversión mínima y un espacio pequeño es el Salto de Cuerda. Por lo que es prioridad demostrar la influencia del Programa “Vivo Mejor” en

la promoción de la actividad física y calidad de vida con el propósito de incentivar un cambio de actitud en los estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao - Huánuco.

Infundido por lo descrito es que se efectuó el presente estudio.

1.2. Formulación del problema general y específicos

1.2.1. Problema general

¿En qué medida influye la aplicación del Programa “Vivo Mejor” en la promoción de la actividad física y calidad de vida en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao - Huánuco?

1.2.2. Problemas específicos

- a. ¿En qué medida influye la aplicación del Programa “Vivo Mejor” en el desarrollo frecuente de actividades físicas y calidad de vida en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco?
- b. ¿En qué medida influye la aplicación del Programa “Vivo Mejor” en la duración de actividades físicas y calidad de vida en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco?
- c. ¿En qué medida influye la aplicación del Programa “Vivo Mejor” en el desarrollo intensivo de actividades físicas y calidad de vida en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco?

- d. ¿En qué medida influye la aplicación del Programa “Vivo Mejor” en el bienestar biopsicosocial en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco?

1.3. Formulación de Objetivo general y específicos

1.3.1. Objetivo general

Determinar en qué medida influye la aplicación del Programa “Vivo Mejor” en la promoción de la actividad física y calidad de vida en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco.

1.3.2. Objetivos específicos

- a. Determinar en qué medida influye la aplicación del Programa “Vivo Mejor” en el desarrollo frecuente de actividades físicas y calidad de vida en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco.
- b. Determinar en qué medida influye la aplicación del Programa “Vivo Mejor” en la duración de actividades físicas y calidad de vida en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco.
- c. Determinar en qué medida influye la aplicación del Programa “Vivo Mejor” en el desarrollo intensivo de actividades físicas y calidad de vida en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco.
- d. Determinar en qué medida influye la aplicación del Programa “Vivo Mejor” en el bienestar biopsicosocial en estudiantes del

VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco.

1.4. Justificación, importancia y viabilidad

1.4.1. Justificación

Llevar a cabo el presente estudio investigativo se justifica porque ayudará a los estudiantes, familias y personas en general a interiorizar y realizar actividades físicas que mejoren en cierto modo nuestra calidad de vida, es decir “vivo mejor”.

También pone de manifiesto la necesidad de generar estrategias, programas, eventos y otros; capaces de promover y desarrollar actividades físicas que potencien la calidad de vida.

Situación que pudiera superarse con el Programa “Vivo Mejor” desarrollada en el proceso de enseñanza aprendizaje que facilitará la adquisición de hábitos frecuentes, duraderos e intensos de actividades física que aseguren una vida saludable; en específico para el nivel de educación secundaria dentro del marco de aprendizajes pertinentes y con el empleo de medios sencillos.

1.4.2. Importancia teórico científica

Tras la concreción de los objetivos trazados para el presente trabajo; los cuales coadyuvaran en la formación del docente y del profesor de educación física en servicio ya que sistematiza, genera y pone en práctica determinados conocimientos que se desarrollan en las sesiones de aprendizaje y acciones concretas, secuenciadas de manera lógica, llevada a cabo durante la práctica pedagógica.

1.4.3. Importancia práctica

Este estudio de investigación abarca el determinar la influencia de la promoción de la actividad física y la calidad de vida a través de la aplicación del Programa “Vivo Mejor”, consistente en practicar un juego sencillo y tradicional como es el salto de la cuerda; ante la urgencia en necesidad para promover una vida activa y saludable en los estudiantes y personas en general lo que evidencia la interacción de las variables de estudio.

Con la sólida idea que los resultados obtenidos tras el trabajo investigativo contribuyan en esta ponderación, basada en la teoría constructivista, en la que el estudiante edifica su conocimiento a partir de su propia forma de sentir e interpretar la realidad que percibe, es decir, desde su propia forma de ser.

1.4.4. Viabilidad

Es viable la ejecución del trabajo de investigación, pues se dispuso tanto con el material humano y logístico; sumado a ello la buena actitud por parte de los estudiantes, cercanía y empatía con el personal directivo y profesores de la institución en la ejecución del presente trabajo; por lo que se dispuso favorablemente las condiciones necesarias y al alcance del investigador, con el firme propósito de contribuir en la promoción del desarrollo de un buen estado físico y vida saludable de los estudiantes y personas en general.

1.5. Limitaciones y delimitación

1.5.1. Limitaciones

Los escasos antecedentes del medio local, y en general considero que representaron una limitación menor y temporal por el contexto de la pandemia que aún atravesamos, representaron obstáculos mínimos pero fueron superables con la aplicación presencial del Programa “Vivo Mejor”, recurriendo a una serie de estrategias adecuadas y pertinentes (medios virtuales, audio visual, y otros) combinadas con la experiencia presencial.

Cabe también señalar que el índice de masa corporal, no fue considerado para el presente estudio, dado que tiene sus limitaciones al no considerar la composición corporal, es decir, no difiere si el peso es efecto de grasa acumulada o de masa muscular, por lo que requiere de un seguimiento continuo y un mayor plazo.

1.5.2. Delimitación

El trabajo investigativo se efectuó en el ambiente de la I. E. 32692 del distrito de San Pablo de Pillao, en la provincia y región Huánuco. El contexto socioeconómico corresponde a urbano-rural, como actividad primaria la agricultura, por lo que los recursos económicos son bajos.

Cabe citar que la población juvenil es mayoritaria, factor que es potencial para formar hábitos y prácticas de bienestar físico y buena salud.

En correspondencia con el objetivo general del trabajo de investigación; el cual fue determinar en qué medida influye la aplicación del Programa “Vivo Mejor” en la promoción de la actividad física y calidad de vida en los estudiantes como resultado de la

aplicación del Programa “Vivo Mejor”. Cabe subrayar que este programa tomó como base el juego tradicional Salto de Cuerda; al respecto Haft & Brady (2015) concluyen que “la variedad de saltos de cuerda pueden mejorar la coordinación motora, equilibrio, agilidad, velocidad y la resistencia cardiorrespiratoria”.

En lo que concierne a las fases del salto Lee (2010), tres son los momentos del salto: carga, vuelo y aterrizaje; y para la variedad de saltos se consideró lo propuesto por Lieberman & Schedlin (2008), entrenar con diferentes tipos de saltos permitirá mejorar las cualidades físicas, proponiendo los siguientes estilos para tal fin: Bounce step; Alternate-foot step; Side Straddle; Forward straddle; Bell jump; Skie’s jump. Para efectos del presente trabajo prioritariamente nos basamos en la propuesta de estos autores, ya que han desarrollado ampliamente el tema. Razón por la cual se delimitó el alcance del presente trabajo.

1.6. Formulación de hipótesis general y específicos

1.6.1. Hipótesis general

La aplicación del Programa “Vivo Mejor” influye en la promoción de la actividad física y calidad de vida en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco.

Ho:

La aplicación del Programa “Vivo Mejor” no Influye en la promoción de la actividad física y calidad de vida en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco.

1.6.2. Hipótesis específicas

- a) La aplicación del Programa “Vivo Mejor” influye significativamente en el desarrollo frecuente de actividades físicas en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco.
- b) La aplicación del Programa “Vivo Mejor” influye significativamente en la duración de actividades físicas en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao - Huánuco.
- c) La aplicación del Programa “Vivo Mejor” influye significativamente en el desarrollo intensivo de actividades físicas en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco.
- d) La aplicación del Programa “Vivo Mejor” influye significativamente en el bienestar biopsicosocial en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco.

1.7. Variables

1.7.1. Variable Independiente:

-Programa “Vivo Mejor”

1.7.2. Variable Dependiente:

-Actividad Física y Calidad de Vida

1.8. Definición teórica y operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS ITEMS	VALORACIÓN DE DIMENSIONES	
				Valores	Niveles
<p>Variable independiente: Programa “Vivo Mejor” Este programa conlleva desarrollar el juego tradicional Salto de cuerda“; -Makaruk (2013) “el salto de cuerda representa una forma alternativa de ejercicios que envuelven</p>	<p>– Ejercicios de salto de cuerda para la coordinación motora.</p> <p>– Ejercicios de salto de cuerda para el equilibrio.</p> <p>– Ejercicios de salto de cuerda para la agilidad y velocidad.</p>	<p>-Realiza saltos Bell Jump y Side Straddle(desarrolla coordinación, desplazamiento lateral y horizontal)</p> <p>-Realiza salto Bounce step; (estilo básico; mejora el equilibrio y ligereza del pie)</p> <p>-Realiza saltos Forward Straddle y Alternate Foot step(fortalece músculos inferiores,</p>	Sesiones de aprendizaje.		

<p>movimientos del cuerpo de los miembros superiores e inferiores”.</p> <p>Operacional: El Programa “Vivo Mejor” se trabajó a través de 12 sesiones de clases, en cuatro dimensiones:</p>	<p>– Ejercicios de salto de cuerda para la resistencia cardiorrespiratoria.</p>	<p>salto alternado con cada pie)</p> <p>-Realiza salto Skier’s Jump (desarrolla la resistencia respiratoria al moviliza y combinar ejercicios de ritmo equilibrio, flexibilidad, fuerza de piernas y otros)</p>			
<p>Variable dependiente: Actividad Física y Calidad de Vida.</p> <p>-La OMS (2018), considera como actividad física “la contracción muscular esquelética, cuando el cuerpo entra en movimiento y produce un gasto de energía”.</p> <p>-La OMS (2013), calidad de vida, “es un concepto que hace alusión a varios niveles de generalización pasando por lo social y/o comunidad, hasta el aspecto físico y mental”.</p> <p>Operacional: -La Actividad física (frecuencia, duración e Intensidad) y calidad de vida (biológica-física, psicológica y social):</p>	<p>– Actividad física. (Bienestar físico)</p> <p>– Calidad de vida: • Física. • Psicológica. • Social. (Biopsicosocial)</p>	<p>-Frecuencia de la actividad física. -Duración de la actividad física. -Intensidad de la actividad física.</p> <p>-Mantiene un buen estado físico-salud. -Buen nivel de autoestima, autocontrol en el manejo de ansiedad. -Desarrolla relaciones de integración, participación y colaboración.</p>	<p>Cuestionario.</p>	<p>4 - 7 8 - 11 12 – 16 12 - 23 24 - 35 36 - 48</p>	<p>Bajo Regular Bueno Bajo Regular Bueno</p>

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Los antecedentes de estudio fueron acopiados dentro de las posibilidades que permite el contexto actual, principalmente se efectuó la revisión vía internet; en el repositorio de la UNHEVAL. A nivel internacional los trabajos son variados considerando al Salto de Cuerda como estrategia para la actividad física. A nivel nacional se han realizado trabajos considerando a la actividad física como medio para mejorar la calidad de vida. En el ámbito local los trabajos son nutridos pero no relacionado de manera directa.

2.1.1. A nivel internacional.

✓ Canales (2017) en su Tesis titulada: ***“Influencia del salto de cuerda en la coordinación, velocidad, agilidad y resistencia cardiorrespiratoria Leiria-Brasil 2017”***. Concluye que:

- Tras la aplicación del programa sistemático de salto de cuerda por un espacio de diez semanas, empleando seis tipos de salto de cuerda se observa impacto significativo en la aptitud física, es decir, en la resistencia cardiorrespiratoria, agilidad, velocidad y coordinación motriz.

Este trabajo de investigación y en referencia a las conclusiones a las que arribaron guarda relación directa con el objetivo de nuestra investigación, dando pie a obtener resultados favorables en la promoción de la actividad física

con la aplicación del Programa “Vivo Mejor” en estudiantes del VI ciclo EBR de la I.E. 32692.

2.1.2. A nivel Nacional

✓ Cabello (2018) en su tesis titulada: ***“Actividad física y calidad de vida en estudiantes de v ciclo de primaria, institución educativa, “Antonio Raimondi” san juan de Miraflores 2018”***. Lima – Perú 2018. Concluye que:

- Tras el análisis estadístico se concluyó que la actividad física se relaciona directa y débilmente con la calidad de vida; de modo similar la intensidad y frecuencia con la que se realiza la actividad física.

Este trabajo investigativo proporciona sustento, sobre todo la conclusión en la que se indica que las actividades físicas se relacionan directa y débilmente con la calidad de vida. Guardando relación directa con el objetivo de nuestra investigación, ya que nos dio pie a lograr resultados favorables en la promoción de la actividad física y la calidad de vida con la aplicación del Programa “Vivo Mejor” en estudiantes del VI ciclo EBR de la I.E. 32692.

2.1.3. A nivel Local

✓ Soto, Et al (2016) en su tesis titulada: ***“Aplicación del programa de ejercicios físicos para mejorar la salud y la calidad de vida de los estudiantes de 3° grado “c” de nivel secundaria de la I.E. Milagro de Fátima – Huánuco 2016”***.

Concluyen que:

- Se determinó la efectividad de la aplicación del programa de ejercicios físico en la salud y calidad de vida de los estudiantes. Por medio de los ejercicios físicos en las dimensiones aeróbica, anaeróbica y las cualidades físicas.

Este trabajo de investigación desarrolló un programa de ejercicios físicos demostrando su efectividad en la salud y calidad de vida de los estudiantes del nivel secundaria; el cual sirvió de pilar para llevar adelante nuestro trabajo de investigación, cuya finalidad es promover la actividad física y calidad de vida tras la aplicación del Programa “Vivo Mejor” en estudiantes del VI ciclo EBR de la I.E. 32692.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Aspectos conceptuales del Programa “Vivo Mejor”

El Programa “Vivo Mejor”, es una propuesta que conlleva la administración de doce sesiones de aprendizaje, en la que se desarrolla la práctica de uno de los ejercicios catalogado dentro de los juegos tradicionales, realizable con elementos disponibles en el entorno del estudiante, de inversión mínima y un espacio pequeño; es el Salto de Cuerda. Por lo que la teoría básica está enmarcado en relacionar las bondades de esta sencilla actividad y la promoción sobre todo de la actividad física y la calidad de vida.

a. Salto de cuerda

• **Fuente y desarrollo:** Respecto a los orígenes de esta sencilla actividad se sabe que es diversa, inclusive se denomina de manera distinta en cada región.

García, F. (2005) "El salto de cuerda es un juego que ha existido durante siglos, establecer su origen resulta difícil determinarlo".

En esta línea las referencias llegan hasta China antigua donde se practicaba en las festividades de año nuevo con la denominación del juego de los cien saltos. De modo similar en el antiguo Egipto la población artesana busca divertirse saltando por encima de una cuerda sujeta en los lados, esta práctica la realizaban principalmente los niños como pasatiempo.

Como es apreciable hay variedad de referencias con respecto a los orígenes del salto de cuerda, existen también citas y autores que replican al salto de cuerda como: Hipócrates (460 dc) quien mencionaba que podría mejorar la agilidad al saltar cuerda; así también entre las esculturas de Picasso podemos observar a una niña en la ejecución de saltar la cuerda.

La Asociación Portuguesa de Skipping Rope, es decir, salto de cuerda, citan que hacia 1600 los holandeses al colonizar América llevaron este juego que fue practicada por sus hijos, quienes la hacían atando una cuerda frente de

sus viviendas, por lo que se les atribuye el origen del Skipping Rope a los países bajos.

Afines de 1950, los niños de diversos países del orbe usaban una única cuerda para saltar. Ya en tiempos actuales el salto de cuerda se practica a nivel de los deportistas de alta competencia y amateur. Incluso ahora al salto de cuerda se le ha dado diversidad de usos, pasando desde las recreativas, terapia y rehabilitación. Como se puede apreciar, esta actividad de carácter individual e incluso colectivo, pocos despiertan interés en su práctica; quizá porque la consideran una actividad infantil sin mayor trascendencia y menos están interesados para transformarla en un deporte serio.

Sin embargo ya se han venido realizando competiciones a nivel internacional como la de Europa en el año 1991, y en 1997 en Australia donde se llevó a cabo el primer campeonato a nivel mundial. Es esa línea Heumann & Murray (2015) destacan que saltar cuerda es una reconocida competición como deporte en más de 20 países y es supervisado por la Fédération Internationale de Saut à la Corde, or International Rope Skipping Federation.

• **Definición de salto de cuerda:**

Respecto a la definición de salto de cuerda tenemos la de Makaruk (2013) señala que “saltar cuerda representa una forma alternativa de ejercicios que envuelven

movimientos del cuerpo de los miembros superiores e inferiores, durante los saltos sucesivos, el cuerpo necesita reestablecer el equilibrio y la fuerza de propulsión a través de una acción motora de los músculos de la región superior e inferior del cuerpo.”

Coincidiendo con Makaruk en el desempeño del tren superior e inferior cuando todo el cuerpo está en movimiento y la coordinación que estas deben ejercer (brazos, piernas y el tronco), es decir, la coordinación motora gruesa.

Por lo que podemos concebir el salto de cuerda como la capacidad de realizar coordinadamente movimientos tanto circulares de la cuerda y verticales del cuerpo a través del tren superior e inferior principalmente.

En la práctica del salto de cuerda, y para evitar lesiones será indispensable la activación fisiológica.

- **Bondades de saltar cuerda:** Respecto a los beneficios que se identifican en saltar cuerda es nutrida, detallo algunas de ellas:

Heumann & Murray (2015) determinan que el salto de cuerda además de mejorar las habilidades motoras y la función cardiorrespiratoria también tiene un efecto en el dominio afectivo.

Así también Brancazio (1984) indica que saltar cuerda envuelve los músculos de los brazos y de las piernas, y mejora la función cardiovascular y del metabolismo.

Por su parte Makaruk (2013) identifico el efecto tras ocho semanas de salto de cuerda en la coordinación general y en el equilibrio en jóvenes jugadores de futbol, para evaluar la coordinación fue utilizado el test de Layout of the Harry Circuit, se formaron dos grupos: un grupo experimental y el grupo control, se utilizaron cinco tipos de salto de cuerda, se utilizó además metrónomo para medir las revoluciones, los resultados mostraron que tras ocho semanas de salto de cuerda en el inicio del entrenamiento mejora sustancialmente la coordinación motora.

Diversos autores como (Hollan, 1991; Older, 1998) citado por Lieberman & Schedlin (2008) y Haft & Brady (2015) en líneas generales afirman que hay sustento de los efectos benéficos del salto de cuerda en la aptitud física de la persona y estas serían a nivel de la coordinación motora gruesa, fortalecimiento del tren superior e inferior, mejora la velocidad, el equilibrio, y sobremanera pone a prueba la resistencia cardiovascular además que tras jornadas continuas de saltar cuerda se podría mejorar el peso corporal.

De resonancia lo señalado por Khanjani, et al. (2015) refirieron que “10 minutos de entrenamiento con cuerda corresponde a 30 minutos corriendo de 5 a 7 k/h, determina que si una persona salta 120 veces por minuto el cuerpo es capaz de quemar 12 calorías por minuto”. Se entiende que

para llegar a estos resultados deberíamos practicar el salto de cuerda a ritmos intensos. Y lo más peculiar su coste es mínimo, sencillo de practicar, fructífero y por demás satisfactorio.

- **Biomecánica para saltar la cuerda:**

Saltar la cuerda es una práctica sencilla, pero es necesario considerar determinadas pautas en su ejecución.

Primeramente para una mejor performance es necesario contar con una cuerda personalizada; esto lo podemos conseguir de manera sencilla, nos proveemos de una cuerda que siempre hay en casa o la podemos adquirir, que tenga una medida como referencia esta pueda llegar a la altura de las axilas antes doblamos la cuerda en dos buscamos el punto medio y la pisamos con el pie y luego la alzamos hasta la altura de las axilas, luego les colocamos una empuñadura o manijas del material que consigamos, pueden ser del envase o cartucho de plumones u otro material, similar a la imagen presentada. De esta manera obtenemos una cuerda personalizada.



Figura 1 Medida de cuerda personalizada

Equipado con nuestra cuerda ahora pasamos a la parte técnica o biomecánica del salto:

- ✓ Asumimos una posición erguida.
- ✓ Rodilla ligeramente flexionada.
- ✓ Pies juntos con el peso del cuerpo principalmente en la punta de los pies; no en los talones.
- ✓ Codos pegados lo más posible al cuerpo.
- ✓ Antebrazos y mano empuñando las manijas de la cuerda ubicados a la altura de la cadera.
- ✓ Mirada al frente.

Recordar que el movimiento de la cuerda es efectuada principalmente por las muñecas de las manos.

Importante previa a la acción propia del salto de la cuerda realizar la activación fisiológica.

El salto de la cuerda tiene tres partes como lo menciona, Lee (2010) quien identifico para saltar la cuerda tres fases o etapas en cada salto; carga, vuelo y aterrizaje.

1era etapa de carga; esta etapa se caracteriza por la postura del cuerpo erguida con las rodillas ligeramente flexionada y el peso del cuerpo reposando principalmente en la punta de los pies.

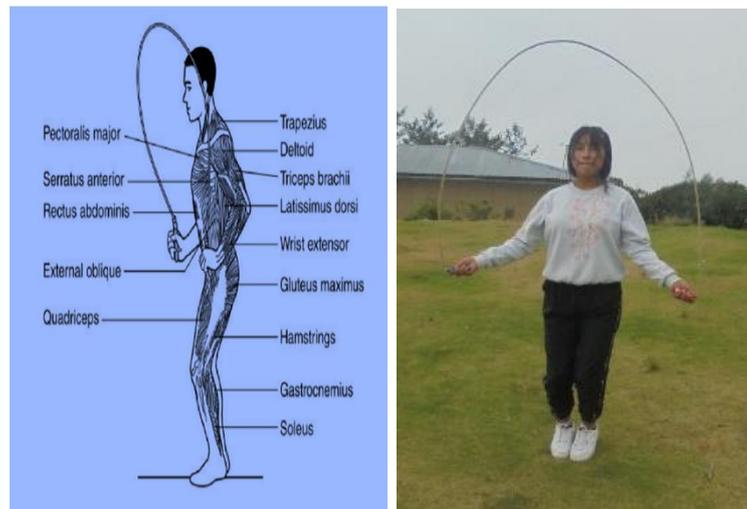


Figura 2. Primera etapa de carga

2da etapa de vuelo; en esta etapa tenemos en primer lugar el impulso o propulsión, el cual efectuarlo principalmente con la punta de los pies. Es importante impulsarnos a través de la punta de los pies. Luego viene el vuelo o aéreo aquí los pies deben elevarse a una altura ideal entre dos a tres centímetros como máximo del suelo al pasar la cuerda debajo de los pies. Esta acción mejora los reflejos del pie y tobillo, es decir, la propiocepción; incluyendo la conciencia del cuerpo a nivel cenestésico, decir, la sensación que uno tiene de su cuerpo.

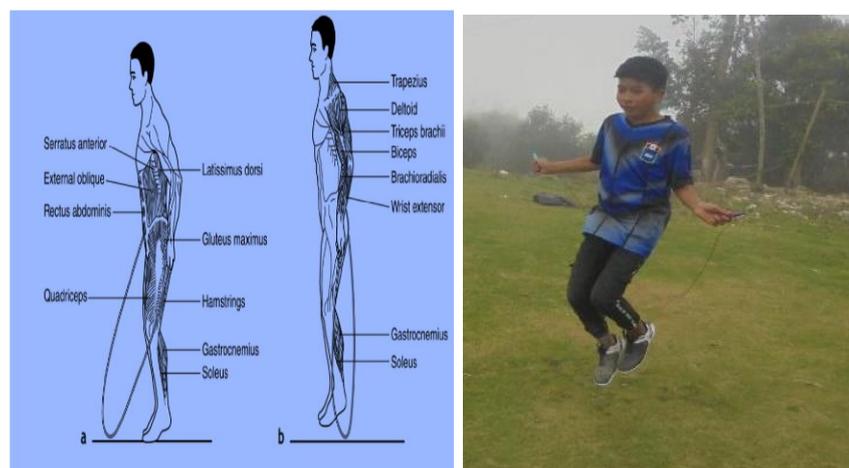


Figura 3. Segunda etapa de vuelo

3era etapa de aterrizaje; esta etapa es muy importante porque gran parte del impacto lo absorberá las rodillas, considerar la superficie donde se realiza el salto de cuerda, si es superficie de concreto debemos tener una buena técnica con un salto ligero y suave a una altura ideal de dos centímetros del suelo; y si se efectúa en superficie que absorbe el impacto los beneficios que logremos serán mejores. El aterrizaje o contacto con el suelo debe ser suave y sobre la punta de los pies. Esta etapa nos permite desarrollar nuestro equilibrio, pues de inmediato nos preparamos para otro salto, es decir, una nueva etapa de carga. El lado posterior de la planta del pie o calcañal no deben tocar el suelo de lo contrario podríamos padecer alguna lesión.

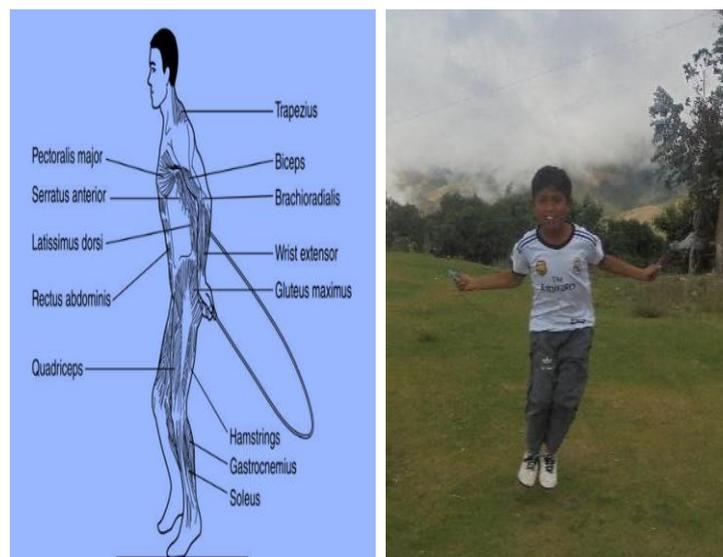


Figura 4. Etapa de aterrizaje

- **Tipos de salto de cuerda que desarrollan las cualidades físicas:**

Al ejecutar el salto de cuerda se realizan por lo general en dos modalidades: saltar con los pies haciendo contacto ligeramente con el suelo de forma alternada, y saltar con los pies haciendo contacto ligeramente con el suelo de forma simultánea.

Ahora el ejercicio de saltar cuerda puede desarrollar alguna de nuestras cualidades físicas al respecto, Lee (2010) describe que “aprender a saltar permitirá desarrollar el equilibrio, la coordinación y la agilidad.”

Cabe señalar que es básico desarrollar de forma variada esta actividad e incluso podemos desarrollar nuestro propio estilo o trucos de salto. Es esa línea, Lieberman & Schedlin (2008) manifiestan que hacer nuestra rutina de actividades con los diferentes tipos de saltos permitirá mejorar nuestras las cualidades físicas y nos alcanzan algunos estilos de salto para tal fin como: Bounce step, Alternate-foot step, Side Straddle, Forward Straddle, Bell Jump y Skie’s Jump.

- **Detallando los estilos de saltos:**

Bounce step (paso de rebote- para el equilibrio); Este estilo es el básico y simple, realizando este tipo de salto podremos mejorar el equilibrio y la rapidez. Ejecución del estilo:

Saltamos con los pies juntos, no más de 2 o 3 cm del suelo, impulsándonos con la punta de los pies y rodillas sutilmente flexionadas; caemos en la punta de los pies, y repetimos los pasos para un nuevo salto.

Alternate-Foot step (paso de pie alternativo- agilidad y velocidad); muy similar al primer estilo de salto solo que esta vez al saltar con los pies juntos lo hacemos de forma alternada en cada pie; podremos mejorar nuestra capacidad de ir en distintas direcciones aligerando nuestro arranque.

Side Straddle (a horcajadas lateral-coordinación motora-agilidad); siempre empezamos con el estilo básico, luego distanciamos los pies al ancho de los hombros y al mismo tiempo la cuerda está traspasando la cabeza. Al desarrollar este estilo de salto podríamos potenciar la agilidad, coordinación y nuestro desplazamiento.

Forward Straddle (adelante-Velocidad); tomamos la postura del salto básico, luego posicionamos un pie enfrente y el otro detrás, ahora para el siguiente salto cambiamos la posición de los pies. Al realizar este tipo de salto potenciamos los músculos del tren inferior.

Skier's Jump (estilo salto de esquiador-Cardiorrespiratoria); postura básica, luego al saltar con los pies juntos lo hacemos primero hacia un lado y el siguiente salto al otro lado y así vamos intercalando. Este salto puede potenciar nuestro equilibrio, la flexibilidad de miembros

inferiores además fortaleciendo los músculos de la pierna, además de dotar de fuerza a la misma. Como vemos que este tipo de salto es de gran demanda energética pondrá a prueba nuestra resistencia cardiorrespiratorio.

Bell Jump (salto de campana-coordinación motora); tomamos la posición de la postura básica luego en el primer salto con los pies juntos lo hacemos hacia delante, y en el segundo salto hacia detrás; este salto podría mejorar la coordinación, fortaleciendo las rodillas; y nuestro desplazamiento en distintas direcciones.

2.2.2. Teorías relacionadas a la actividad física

La OMS (2018), se considera como actividad física “la contracción muscular esquelética, cuando el cuerpo entra en movimiento y produce un gasto de energía. También manifiesta que el ejercicio y las actividades físicas realizadas en el tiempo de ocio, es una parte de la actividad física”.

Rosselli (2018), manifiesta que la actividad física es el movimiento total, que conlleva, a que la persona desgaste una cantidad de energía mayor a la tasa del metabolismo basal, poniendo en funcionamiento los grupos musculares a través de actividades físicas estructuradas y no estructuradas (p. 5).

Por su parte; Aragonés et al. (2015), definieron que la actividad física se da al producirse contracción muscular voluntaria, generando que el cuerpo entre en movimiento y produzca gasto energético por encima del nivel de reposo. Así

mismo citan que el ejercicio físico, el juego y otras actividades rutinarias de la vida diaria, exigen que el cuerpo entre en movimiento (p. 23).

En correspondencia con autores citados y la línea de investigación del presente trabajo, se consideró como: Actividad Física a todo movimiento que realiza una persona al mover cualquier parte del cuerpo, ya fuese de poca, mediana o mucha intensidad, producidos por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que origina pérdida de energía. Cabe mencionar con respecto a los movimientos de alta intensidad se producen como efecto de las actividades físicas aeróbicas, deportivas y ejercicios estructurados, y los de intensidad media a través de juegos, actividades rutinarias, educación física y también con actividades planificados, y por consiguiente las de intensidad baja en cuanto nuestro cuerpo está en fase sedentario.

a. Beneficios de la actividad física

Actividad Física y Salud guía para padres (1999), menciona con respecto a las bondades de practicar actividades físicas a lo largo de nuestra existencia podremos gozar a plenitud y previniéndonos de posibles enfermedades.

Beneficios fisiológicos: con las actividades físicas se reducen de sobremanera males como los problemas coronarios, pulmonares, diabetes, sobre peso, la obesidad entre otros. Considerar que toda actividad física debe estar

emparejada con buena alimentación para lograr un estado saludable de nuestro organismo.

Beneficio psicológico: el beneficio inmediato se refleja en el florecimiento anímico, disminuyendo las situaciones de ansiedad e incluso el estrés; también fortalece nuestra autoestima y dotándonos de bienestar psicológico. Por lo que se recomienda realizar actividad física unos treinta minutos por día o como mínimo tres veces por semana para mejorar nuestro bienestar emocional.

Beneficios sociales: con un estado físico bueno y una salud emocional equilibrada, por consiguiente el aspecto social como la independización e integración a la sociedad de las personas será muy sencilla, además se prevé interrelaciones lucidas, pensando en el bienestar colectivo.

b. Enfermedades como efecto de la falta de actividad La pandemia ha destapado diversidad de males que la población en general padece o puede padecer si el ritmo de vida continúa como lo es, es decir, sin actividad física, estaremos expuestos principalmente a la obesidad (acumulación excesiva de grasa en el cuerpo), la diabetes (concentración alta de azúcar en la sangre), la depresión (la falta de ánimo y sentimientos de tristeza y alteraciones del comportamiento en las personas de distinta edad), El cáncer (segunda causa de muertes en el mundo).

c. Tipos de actividad física. La OMS (2015), considera Tres tipos de actividad física: Actividad física intensa, actividad física moderada y actividad física sedentaria.

La actividad física intensa: La OMS (2015), “este tipo de actividad requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca”.

Al respecto Rosselli (2018), definió que “la actividad física es vigorosa cuando es seis o más veces la actividad metabólica del reposo; hay sudoración y aumenta la frecuencia respiratoria y cardíaca”.

Por lo que, en toda actividad física intensa principalmente se produce un incremento de la frecuencia cardiorrespiratoria acompañado de una copiosa sudoración.

La actividad física moderada: Rosselli (2018), en concordancia con lo que señala la OMS, este autor discierne que este tipo de actividad física implica un esfuerzo entre tres y cinco veces mayor que en estado inactivo o reposo y como efecto inmediato se da el incremento de la respiración, sensación de calor y suele presentarse sudoración; por ejemplo al andar, bailar y participar activamente en juegos.

Actividad física sedentaria: Andradas, et al. (2015), “denominan como sedentarismo a aquellas actividades que realizamos las personas sentadas o reclinadas mientras

estamos despiertas, y que por consiguiente se usa muy poca energía”.

Este tipo de actividad es la que más predomina en tiempos actuales, característica de la inactividad física y vida sedentaria.

d. Dimensiones de la actividad física.

Para efectos del presente estudio consideraremos el aporte de:

Ruiz (2013), en la que primeramente define la actividad física como una variante compleja de medir y por tanto se debe considerar los siguientes elementos: intensidad, frecuencia y duración.

Y como ya lo citamos para el presente estudio se tomó estas dimensiones.

- ✓ **Frecuencia:** Ruiz (2013), con respecto a esta dimensión el autor indica que es la cantidad de veces o repeticiones que el individuo ejecuta el ejercicio considerando el espacio de tiempo, es decir, veces por semana.
- ✓ **Duración:** Ruiz (2013), “es el tiempo destinado a la actividad física existen dos formas: la primera es continua, es decir, en un tiempo de 30 minutos por 5 días por semana, y la segunda es intermitente realizado en sesiones de 10 minutos con descanso de 3 minutos por sesión”. Además que estas pueden variar y acomodarse según las necesidades de la persona.

✓ **Intensidad:** Ruiz (2013), esta dimensión es “el grado de esfuerzo que exige una actividad física y la potencia necesaria para realizarla”. Y por lo que demanda importante desgaste de energía, y para realizarlo requiere de una buena sesión de activación fisiológica.

2.2.3. Teorías en relacionadas a la calidad de vida.

Calzada; et al (2016), refieren que “El concepto de calidad de vida, se entiende desde una perspectiva multidimensional y no exclusivamente restringida al término salud como ausencia o no de enfermedad” (p. 233).

En correspondencia a lo referido por los autores sobre la calidad de vida considera hasta tres dimensiones: físicas, psicológicas, emocionales y sociales. Como vemos no solo es la salud.

Según el Ministerio de salud, (MINSA, 2015, p.20), la calidad de vida; desde lo social es el bienestar experimentado como producto de las condiciones de vida.

Y por su parte la Organización Mundial de la Salud, (2013) en su libro digital, “refirió que el sedentarismo es la carencia de actividad física fuerte, y por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardiacas y sociales. Presente cada vez con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos”.

Lo cual menoscaba la calidad de vida de las personas.

De modo similar La OMS (2013), refiere que calidad de vida es un concepto que alude a varios niveles de generalización pasando por la sociedad, comunidad, hasta el aspecto físico y mental, por lo tanto, el significado de calidad de vida es poco más que compleja y contando con definiciones desde el punto de vista sociológico, de las ciencias políticas, la medicina, estudios del desarrollo, y otros.

Hasta esta sección en cuanto al aporte de los autores citados, estamos en condiciones de colegir que hay correspondencia en señalar que la calidad de vida, es multidimensional. Y que cada persona la va alcanzando en la medida de su bienestar personal y colectivo.

Por lo tanto la calidad de vida necesariamente la debemos comprender como una dimensión tripartita: Bio-Psico-Social, es decir, lo biológico; la salud física, lo Psicológico; el estado emocional, y lo social; la situación de convivencia con el entorno de las persona. Dimensiones que se tomaron para el estudio.

a. Dimensiones de la variable calidad de vida.

Dimensión Biológica-Física: Nos referimos a la percepción del estado físico o la salud, es decir, la ausencia de enfermedad, los síntomas producidos por la enfermedad o los efectos adversos del tratamiento en el organismo; OMS (2013).

En tal sentido la persona goza de buena salud física cuando está libre de enfermedad. Y para efectos del presente

trabajo la dimensión física fue tratada como dimensión Biológica.

Dimensión Psicológica: involucra la idea del individuo en su aspecto cognitivo y afectivo; miedo, ansiedad, incomunicación, baja autoestima, incertidumbre. De modo similar las creencias personales, espirituales y religiosas como el significado de la vida y la actitud ante el sufrimiento; OMS (2013), Como apreciamos la dimensión psicológica está referida al mundo interior de la persona sus percepciones, emociones natas e innatas y como estas pueden afectar su vida.

Dimensión Social: idea de la persona de sus relaciones interpersonales y de su papel en la sociedad, incluyendo la necesidad de apoyo familiar y social, OMS (2013). Cabe precisar que esta dimensión implica también el bienestar emocional y las relaciones interpersonales.

- ✓ **Bienestar emocional:** mientras que el individuo goce de una estabilidad emocional le será más fácil cumplir su rol en la sociedad, y afrontar positivamente los retos que este le ponga.
- ✓ **Relaciones interpersonales:** las relaciones interpersonales la asumamos como nuestras acciones frente a nuestros pares, compañeros, colegas en fin; que usualmente hacemos para vivir en sociedad y que estas las debemos fortalecer positivamente.

Importante subrayar, para el estudio investigativo englobaremos como dimensiones de Calidad de Vida; lo biológico-físico, Psicológico, y lo Social. Como una sociedad tripartita que envuelve la calidad de vida.

2.3. Bases conceptuales

- a. Programa:** Secuencia de pasos lógicos consistente en la aplicación exitosa de doce sesiones de aprendizaje que aseguren el logro de las metas trazadas en la investigación.
- b. Vivo Mejor:** Denominación del Programa; en la que se desarrolla la práctica de uno de los ejercicios catalogado dentro de los juegos tradicionales, realizable con elementos disponibles en el entorno del estudiante, con una inversión mínima y en un espacio reducido; siendo el Salto de Cuerda.
- c. Salto de Cuerda:** Juego tradicional que implica el uso de una cuerda u otro material similar y un par de manijas a los lados.
- d. Actividad física:** Implica el desgaste de energía con propósitos saludables y el desarrollo de la corporeidad, la vida activa y saludable a nivel individual y colectivo del juego. Realizada en sus tres dimensiones: frecuencia, duración e intensidad.
- e. Frecuencia:** cantidad de repeticiones que se realiza al ejecutar el ejercicio; considerando el espacio de tiempo, es decir, veces por semana.
- f. Duración:** entendida como el tiempo destinado a la ejecución de la actividad física o ejercicio practicada.

g. Intensidad: constituye el grado de esfuerzo que demanda la práctica de una actividad física o ejercicio necesaria para realizarla, generando un mayor desgaste de energía.

h. Calidad de vida: Entendida como el desarrollo integral del ser humano, es decir, en su dimensión biológico-física, psicológica y social.

2.4. Bases epistemológicas

2.4.1. Bases epistemológicas: partiendo de la premisa de Husserl (2005), sobre lo particular del cuerpo como cuerpo vivo es “ser órgano de la voluntad, el único objetivo que para la voluntad de mi yo puro es movable de manera inmediatamente espontánea y medio para producir un movimiento espontáneo mediato de otras cosas”.

Contrario a quienes sustentan que el hombre responde o reacciona a fuerzas y estímulos externos sin capacidad de desarrollarse en forma cualitativa, cual si fuera una máquina. Frente a esto la fenomenología apunta a que el cuerpo posee la capacidad de desarrollarse gracias a sus cualidades inherentes que hacen que el ser humano experimente, sienta acciones conducentes a situaciones de trascendencia e importancia del potencial que este tiene en la realidad, en el mundo.

Este estudio se erige sobre saberes y conocimientos que son desarrollados por nuestros estudiantes mediante sesiones de aprendizaje organizados y ejecutados de manera lógica.

2.4.2. Bases filosóficas: El ser humano cimienta sus hábitos de vida, precisamente en las primeras etapas del desarrollo humano, sin

menoscabar aquellas que se van adquiriendo y/o desarrollando en la juventud y vida adulta. La pubertad como transición a la adolescencia es trascendental para introducir las actividades y ejercicio físicos estructurados y no estructurados. De modo que esta etapa coincide con el inicio de la educación secundaria, y las expectativas de los estudiantes, ávidos por conocer, saber y explicar e incluso tener referencias que potencien sus cualidades. En ese rango está, inculcar la vida activa y saludable a través del desarrollo de actividades físicas y calidad de vida. Precisamente la vida sedentaria que hoy embarga a las personas, debe resaltar las oportunidades que fortalezcan nuestra condición física, y bienestar biopsicosocial.

Toda vez que el presente estudio tiene el objetivo de analizar el efecto de la promoción de las actividades físicas y calidad de vida en estudiantes, a través de la aplicación del programa “Vivo Mejor”.

Finalmente, citar que las actividades físicas y calidad de vida constituyen una dualidad inseparable, en la medida que estas sean desarrolladas e interiorizadas por los estudiantes se obtendrán efectos favorables, en la condición física, en el bienestar biopsicosocial e incluso en los resultados académicos.

2.4.3. Teorías Pedagógicas que apoyan el estudio:

a) La epistemología genética de Piaget:

Esta teoría se refleja en nuestro trabajo, porque que los estudiantes poseen cualidades físicas intrínsecas; solo faltan ser despertadas y afloradas; el cual se puede lograr con la

interacción con el medio. Para el presente estudio, esta herramienta capaz de hacer aflorar esas potenciales cualidades físicas es el Programa “Vivo Mejor” el cual tiene la finalidad que el estudiante pueda cambiar de actitud y se motive en practicar de manera divertida, diversas actividades físicas que le aseguren una vida saludable.

b) La psicología culturalista de vigotsky:

Este supuesto teórico es columna vertebral de nuestra propuesta, ya que la interacción a través de los medios virtuales, audiovisual y la presencial acordes al contexto, permite que el estudiante se motive al ver que sus pares practican emotivamente actividades físicas de manera entretenida y a la vez sencilla, esto impacta en el estudiante para que en un primer momento emule a sus pares y al profesor luego pueda desarrollar sus propias cualidades y habilidades físicas.

c) El aprendizaje significativo de Ausubel:

Esta teoría pedagógica se efectiviza en el hecho de que el Programa “Vivo Mejor” presenta en un primer momento información a través de medios impresos, audiovisuales, entre otros; luego los estudiantes conectan esta información con lo que ya conocen el cual da pie al aprendizaje por recepción significativa. Además cobra mayor significancia al notar que una actividad que ellos ya conocen puede desarrollar sus cualidades físicas.

d) Teoría del aprendizaje por descubrimiento de Bruner:

Para efectos del presente trabajo se tomó de Bruner; además de su postulado del aprendizaje por descubrimiento su teoría de la instrucción en la que la motivación por el deseo de aprender, la secuencia y forma de presentación de lo que se va aprender y las ganas o esfuerzo que se debe ejercer al momento del aprendizaje. Aspectos que fueron considerados en las sesiones de aprendizaje que se desarrolló el Programa “Vivo Mejor”.

e) El constructivismo:

Esta teoría en el Programa “Vivo Mejor” la veremos reflejada a través de la disposición que pondremos de las herramientas, información, material impreso, videos, gif, audios, entre otros, que permitirán que los estudiantes edifiquen su propio aprendizaje, y estas las evidenciaremos en su cambio de actitud positiva frente a la actividad física y calidad de vida, así también en la innovación de trucos y su propio estilo de salto de cuerda; además en la producción de material audio visual y otros que vea por conveniente el alumno; en la que se aprecie la acogida y práctica del programa “Vivo Mejor” e incorporación de la actividad física en su rutina diaria.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. **Ámbito**

El ámbito de estudio del presente trabajo de investigación se circunscribe específicamente en la Institución Educativa 32692 ubicada en el distrito de San Pablo de Pillao de la provincia y región Huánuco; correspondiente a la Ugel Huánuco. De característica urbano-rural, y con la agricultura como actividad económica predominante, además la población estudiantil es poca lo cual se pudiera explicar por la precaria infraestructura educativa y deportiva en la que se desarrolla el hecho educativo.

3.2. **Población**

La población de estudio está constituida por estudiantes del VI ciclo de EBR de la Institución Educativa 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco.

TABLA N° 01
POBLACIÓN DE ESTUDIO

ESTUDIANTES VI CICLO I.E. 32692 SAN PABLO DE PILLAO - HUÁNUCO			
	Varones	Mujeres	Total
PRIMER GRADO	07	05	12
SEGUNDO GRADO	10	07	17
Total	17	12	29
FUENTE: Nómina de alumnos IE. 32692			
Elaboración: Propia			

3.3. **Muestra**

La muestra de estudio fueron los estudiantes del VI ciclo de EBR de la Institución Educativa 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco. Para ello se usó el muestreo no probabilístico, circunstancial ya que el

investigador fue quien hizo la elección voluntaria. Carlessi (1992), el muestreo es circunstancial cuando los elementos de la muestra se toman de cualquier manera, atendiendo motivos de comodidad, etc.

TABLA N° 02
MUESTRA DE ESTUDIO

ESTUDIANTES VI CICLO I.E. 32692 SAN PABLO DE PILLAO - HUÁNUCO			
	Varones	Mujeres	Total
1°	07	05	12
2°	10	07	17
	17	12	29
FUENTE: Nómina de alumnos IE. 32692			
Elaboración: Propia			

3.4. Nivel y tipo de estudio

Según la naturaleza del problema materia de estudio del presente trabajo de investigación responde a una tipología de investigación aplicada, experimental en la modalidad cuasi experimental y variante pre experimental, Briones (1996).

3.5. Diseño y esquema de la investigación

El diseño que guio el estudio es experimental con pre-test y pos-test de grupo único, conforme al siguiente esquema:

Dónde:

M: O1.....X..... O2

O1 = Aplicación del pre-test a la variable dependiente.

X = Aplicación del tratamiento experimental Programa "Vivo Mejor"

O2 = Aplicación de pos-test a la variable dependiente.

3.6. Métodos, técnicas e instrumentos

3.6.1. Método: El método de investigación empleado fue el analítico y comparativo que nos permitió analizar los datos obtenidos en la correlación causa y efecto en este caso de la variable

interdependiente “Programa Vivo Mejor”- actividad física y calidad de vida.

3.6.2. Definición operativa del instrumento de recolección de datos

a) Para la variable independiente:

Empleamos 12 sesiones de clase, donde se demostró el desarrollo y práctica del programa “Vivo Mejor”.

b) Para la variable dependiente:

Se usó cuestionario con 24 ítems, en las que se consideró las dimensiones e indicadores de la actividad física y calidad de vida.

3.6.3. Técnicas de recolección y tratamiento de datos

Las técnicas usadas en el trabajo fueron:

- a. Observación:** Esta técnica nos permitió familiarizarnos con todos los alumnos, en especial con los del VI ciclo, en la que se observó predisposición para la realización del estudio.
- b. Observación directa:** nos asintió explorar los problemas que afligen a dicha institución y repercuten en la realización de actividades y ejercicios físicos, además en el aprendizaje de los estudiantes producidos antes y después del suministro del “Programa Vivo Mejor”, mediante el desarrollo de las sesiones de aprendizaje.
- c. Cuestionario:** Esta herramienta se empleó en el estudio; en la que se planteó una serie de preguntas o ítems, que sirvió para recopilar información que fue de gran utilidad para los fines del trabajo investigativo realizada en la citada Institución Educativa.

d. Entrevistas: a través de ella entablamos diálogo directo con los docentes, estudiantes, padres y de manera especial con el profesor del área de Educación Física de la Institución Educativa.

3.6.4. Instrumentos: Los instrumentos utilizados en el acopio de información son los siguientes;

- Cuestionario.
- Fichas de observación.

3.7. Validación y Confiabilidad del Instrumento

El instrumento fue evaluado por expertos tanto de la facultad de Ciencias de la Educación de la UNHEVAL por lo que su validez se efectuó mediante el juicio de expertos.

3.8. Procedimiento

Para el procesamiento de información se empleó los programas Excel y SPSS.

3.9. Tabulación y análisis de datos

Para la presentación, tabulación y análisis de datos El presente estudio recurrió a la estadística descriptiva (medidas de tendencia central y de dispersión) y la estadística inferencial.

3.10. Consideraciones éticas

El presente trabajo de investigación se sujeta en los distintos principios, leyes y demás declaraciones que proclaman la defensa y salvaguarda de los seres humanos expuestos a experimentación científica. En esa línea la educación y la docencia se circunscriben bajo principios estrictamente éticos, siempre al servicio incondicionado de nuestros estudiantes, en pro de su bienestar individual y colectivo.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

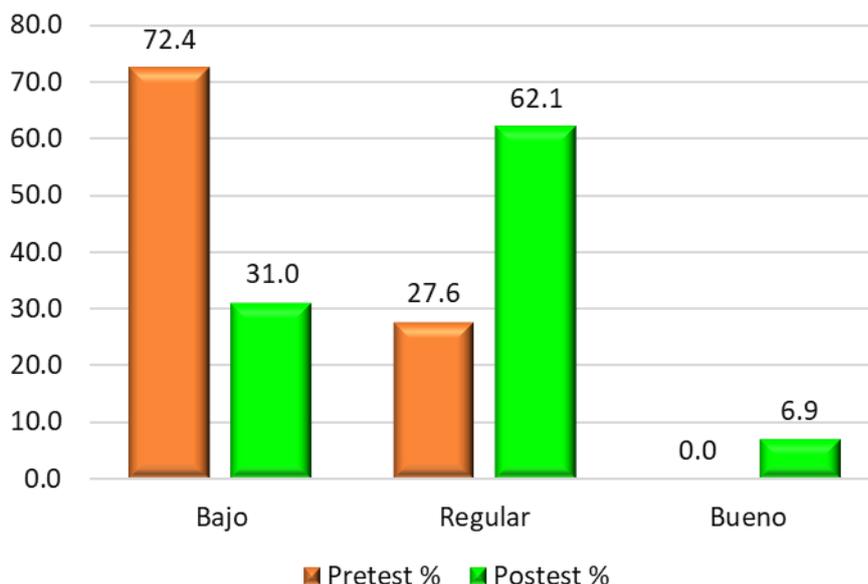
4.1. Descripción de los resultados

Tabla 1

El desarrollo frecuente de actividades físicas en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao - Huánuco.

Nivel	Pretest		Postest	
	fi	%	fi	%
Bajo	21	72.4	9	31.0
Regular	8	27.6	18	62.1
Bueno	0	0.0	2	6.9
Total	29	100	29	100

Figura 1. El desarrollo frecuente de actividades físicas en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco.



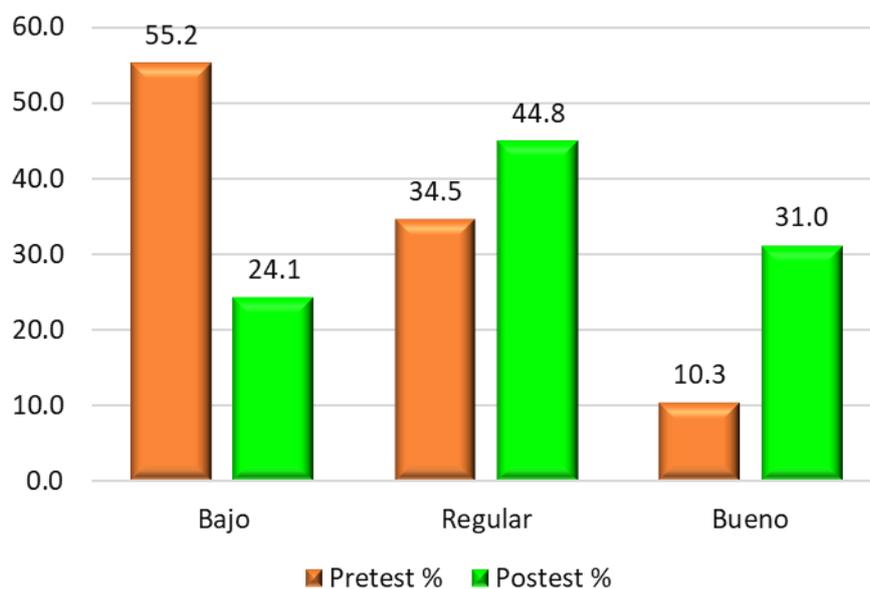
En la tabla 1 y su figura muestran los resultados correspondientes al desarrollo frecuente de actividades físicas, en estudiantes de la institución educativa. Donde en el pretest se tiene 72,4% en el nivel Bajo y 27,6% en el nivel Regular. Asimismo, en los resultados de postest se tiene 31,0% en el nivel Bajo, 62,1% en Regular y 6,9% en nivel Bueno.

Tabla 2

La duración de actividades físicas en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco.

Nivel	Pretest		Postest	
	fi	%	fi	%
Bajo	16	55.2	7	24.1
Regular	10	34.5	13	44.8
Bueno	3	10.3	9	31.0
Total	29	100	29	100

Figura 2. La duración de actividades físicas en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco.



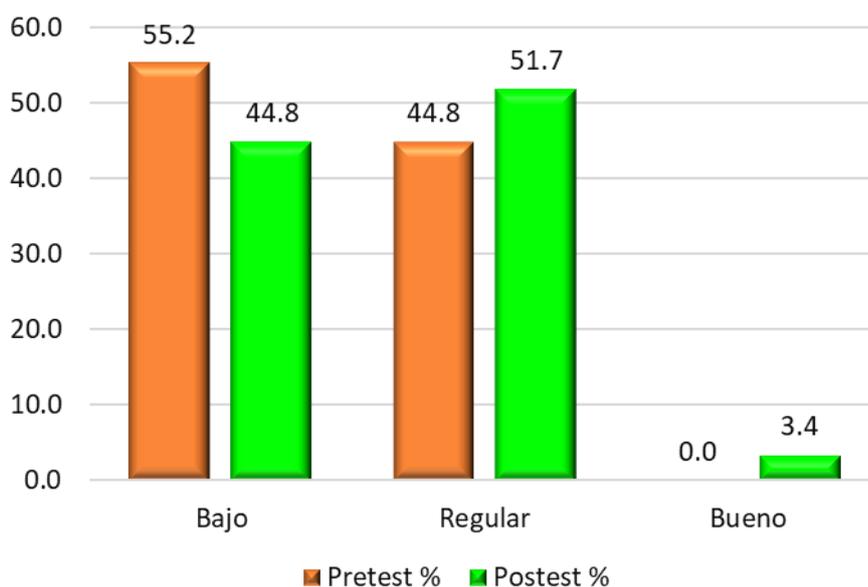
En la tabla 2 y su figura muestran los resultados correspondientes a la duración de actividades físicas, en estudiantes de la institución educativa. Donde en el pretest se tiene 55,2% en el nivel Bajo, 34,5% en el nivel Regular y 10,3% en Bueno. Asimismo, en los resultados de postest se tiene 24,1% en el nivel Bajo, 44,8% en Regular y 31,0% en nivel Bueno.

Tabla 3

El desarrollo intensivo de actividades físicas en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco.

Nivel	Pretest		Postest	
	fi	%	fi	%
Bajo	16	55.2	13	44.8
Regular	13	44.8	15	51.7
Bueno	0	0.0	1	3.4
Total	29	100	29	100

Figura 3. El desarrollo intensivo de actividades físicas en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco.



En la tabla 3 y su figura muestran los resultados correspondientes al desarrollo intensivo de actividades físicas, en estudiantes de la institución educativa. Donde en el pretest se tiene 55,2% en el nivel Bajo y 44,8% en el nivel Regular. Asimismo, en los resultados de postest se tiene 44,8% en el nivel Bajo, 51,7% en Regular y 3,4% en nivel Bueno.

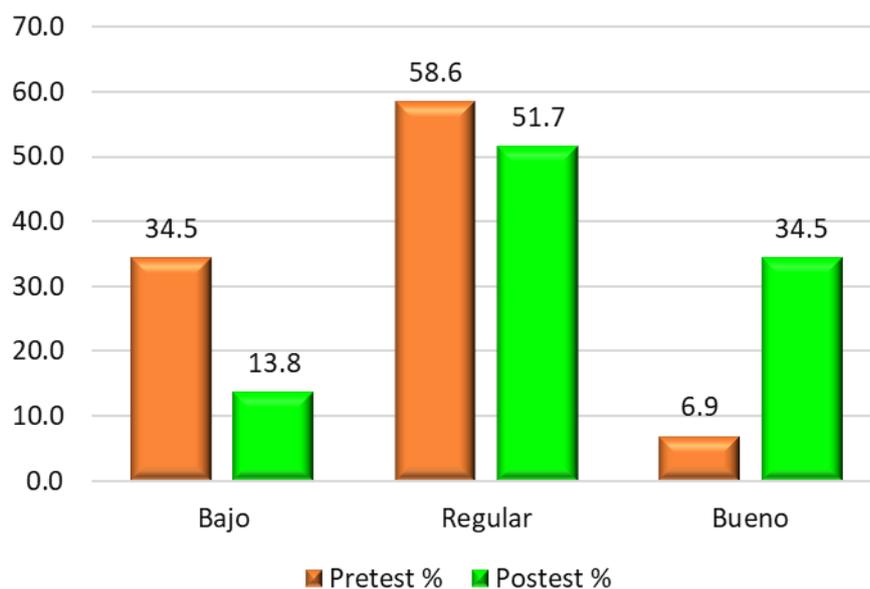
Tabla 4

Bienestar biopsicosocial en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E.

32692 San Pablo de Pillao - Huánuco.

Nivel	Pretest		Posttest	
	fi	%	fi	%
Bajo	10	34.5	4	13.8
Regular	17	58.6	15	51.7
Bueno	2	6.9	10	34.5
Total	29	100	29	100

Figura 4. Bienestar biopsicosocial en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco.



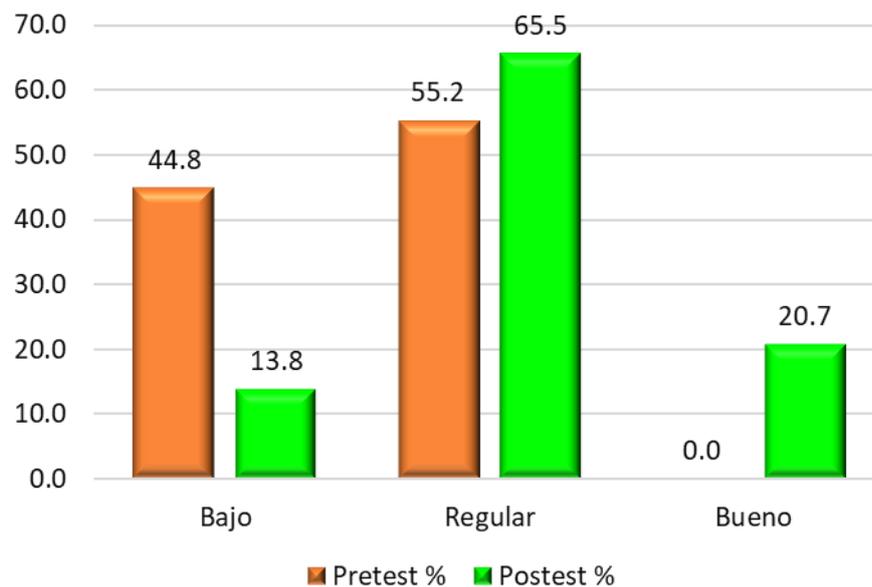
En la tabla 4 y su figura muestran los resultados correspondientes al bienestar psicosocial en estudiantes de la institución educativa. Donde en el pretest se tiene 34,5% en el nivel Bajo, 58,6% en el nivel Regular y 6,9% en Bueno. Asimismo, en los resultados de posttest se tiene 13,8% en el nivel Bajo, 51,7% en Regular y 34,5% en nivel Bueno.

Tabla 5

La promoción de la actividad física y calidad de vida en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao - Huánuco.

Nivel	Pretest		Postest	
	fi	%	fi	%
Bajo	13	44.8	4	13.8
Regular	16	55.2	19	65.5
Bueno	0	0.0	6	20.7
Total	29	100	29	100

Figura 5. La promoción de la actividad física y calidad de vida en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco.



En la tabla 5 y su figura muestran los resultados correspondientes a la promoción de la actividad física y calidad de vida, en estudiantes de la institución educativa. Donde en el pretest se tiene 44,8% en el nivel Bajo y 55,2% en el nivel Regular. Asimismo, en los resultados de postest se tiene 13,8% en el nivel Bajo, 65,5% en Regular y 20,7% en nivel Bueno.

4.2 Prueba de hipótesis

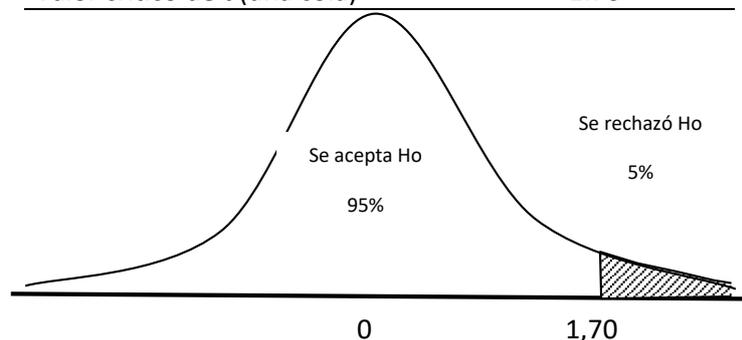
Se realizó el análisis inferencial aplicando la prueba t de Student.

Hipótesis general

Ha: La aplicación del Programa “Vivo Mejor” influye significativamente en la promoción de la actividad física y calidad de vida en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao - Huánuco.

Ho: La aplicación del Programa “Vivo Mejor” no influye significativamente en la promoción de la actividad física y calidad de vida en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao - Huánuco.

Prueba t para medias de dos muestras emparejadas		
	Posttest	Pretest
Media	62.76	52.62
Varianza	104.05	121.82
Observaciones	29	29
Coeficiente de correlación de Pearson	0.794	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	28	
Estadístico t	7.97	
P(T<=t) una cola	0.00	
Valor crítico de t (una cola)	1.70	



Al calcular el valor de t Student = 7,97 es superior al valor crítico 1,70, por lo que rechazamos la hipótesis nula y podemos asegurar que la aplicación del Programa “Vivo Mejor” influye significativamente en la promoción de la actividad física y calidad de vida en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao - Huánuco.

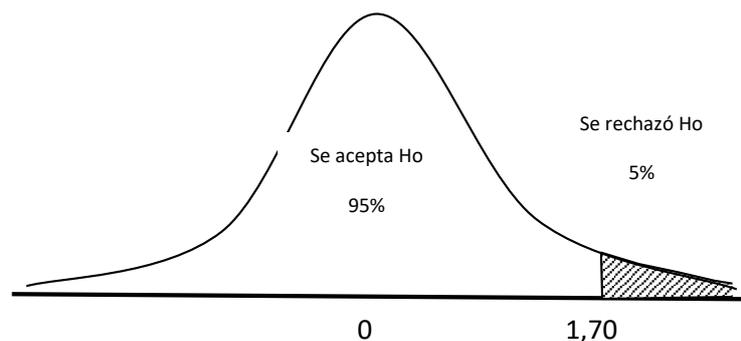
Hipótesis específica 1

Ha: La aplicación del Programa “Vivo Mejor” influye significativamente en el desarrollo frecuente de actividades físicas en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao - Huánuco.

Ho: La aplicación del Programa “Vivo Mejor” no influye significativamente en el desarrollo frecuente de actividades físicas en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao - Huánuco.

Prueba t para medias de dos muestras emparejadas

	Postest	Pretest
Media	9.66	7.76
Varianza	3.02	5.55
Observaciones	29	29
Coefficiente de correlación de Pearson	0.756	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	28	
Estadístico t	6.62	
P(T<=t) una cola	0.00	
Valor crítico de t (una cola)	1.70	



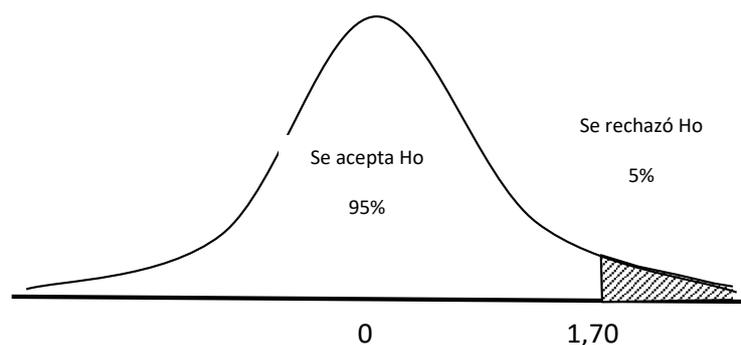
Al calcular el valor de t Student = 6,62 es superior al valor crítico 1,70, por lo que rechazamos la hipótesis nula y podemos asegurar que la aplicación del Programa “Vivo Mejor” influye significativamente en el desarrollo frecuente de actividades físicas en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao - Huánuco.

Hipótesis específica 2

Ha: La aplicación del Programa “Vivo Mejor” influye significativamente en la duración de actividades físicas en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao - Huánuco.

Ho: La aplicación del Programa “Vivo Mejor” no influye significativamente en la duración de actividades físicas en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao - Huánuco.

Prueba t para medias de dos muestras emparejadas		
	Postest	Pretest
Media	10.59	8.45
Varianza	6.97	9.90
Observaciones	29	29
Coeficiente de correlación de Pearson	0.862	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	28	
Estadístico t	7.21	
P(T<=t) una cola	0.00	
Valor crítico de t (una cola)	1.70	



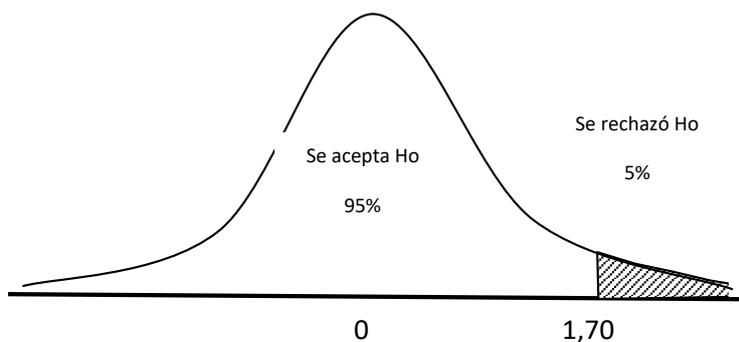
Al calcular el valor de t Student = 7,21 es superior al valor crítico 1,70, por lo que rechazamos la hipótesis nula y podemos asegurar que la aplicación del Programa “Vivo Mejor” influye significativamente en la duración de actividades físicas en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao - Huánuco.

Hipótesis específica 3

Ha: La aplicación del Programa “Vivo Mejor” influye significativamente en el desarrollo intensivo de actividades físicas en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco.

Ho: La aplicación del Programa “Vivo Mejor” no influye significativamente en el desarrollo intensivo de actividades físicas en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco.

Prueba t para medias de dos muestras emparejadas		
	Posttest	Pretest
Media	9.34	8.31
Varianza	3.16	3.51
Observaciones	29	29
Coeficiente de correlación de Pearson	0.792	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	28	
Estadístico t	4.72	
P(T<=t) una cola	0.00	
Valor crítico de t (una cola)	1.70	



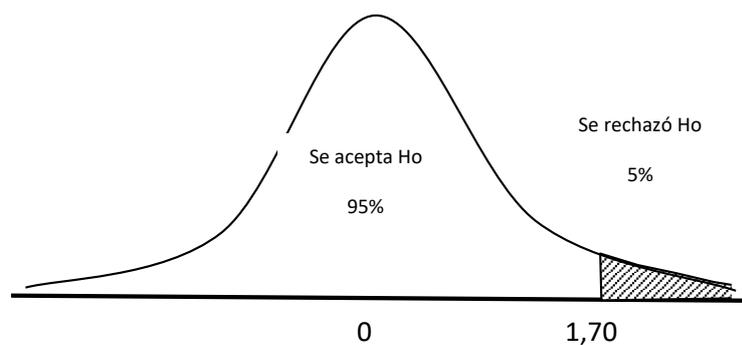
Al calcular el valor de t Student = 4,72 es superior al valor crítico 1,70, por lo que rechazamos la hipótesis nula y podemos asegurar que la aplicación del Programa “Vivo Mejor” influye significativamente en el desarrollo intensivo de actividades físicas en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco.

Hipótesis específica 4

Ha: La aplicación del Programa “Vivo Mejor” influye significativamente en el bienestar biopsicosocial en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco.

Ho: La aplicación del Programa “Vivo Mejor” no influye significativamente en el bienestar biopsicosocial en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco.

Prueba t para medias de dos muestras emparejadas		
	Postest	Pretest
Media	33.17	28.10
Varianza	31.58	31.81
Observaciones	29	29
Coefficiente de correlación de Pearson	0.687	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	28	
Estadístico t	6.13	
P(T<=t) una cola	0.00	
Valor crítico de t (una cola)	1.70	



Al calcular el valor de t Student = 6,13 es superior al valor crítico 1,70, por lo que rechazamos la hipótesis nula y podemos asegurar que la aplicación del Programa “Vivo Mejor” influye significativamente en el bienestar biopsicosocial en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

A continuación se muestran la contrastación de los resultados alcanzados con el problema, marco teórico y la hipótesis; toda vez que el propósito del presente estudio es determinar en qué medida influye la aplicación del Programa “Vivo Mejor” en la promoción de la actividad física y calidad de vida en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco.

a) Con el planteamiento del problema

Al comenzar el estudio investigativo se formuló el problema: ¿En qué medida influye la aplicación del Programa “Vivo Mejor” en la promoción de la actividad física y calidad de vida en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao - Huánuco? Como vemos el propósito fundamental materia de estudio fue la promoción de la actividad física y calidad de vida con la aplicación del programa “Vivo Mejor”, teniendo como muestra de estudio a los estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao - Huánuco. Para corroborar el presente trabajo recurrí a diversas estrategias y dinámicas que motiven la participación de los alumnos y metodologías pertinentes, en concordancia a la información obtenida a través de la observación directa, entrevistas y el cuestionario (pre-test) para luego plasmar las sesiones de aprendizaje, que fueron evaluados y estructurados de manera secuenciada, y tras culminar nuevamente el cuestionario (pos-test).

Quedando demostrado que la aplicación del programa “Vivo Mejor” influye significativamente en la promoción de la actividad física y calidad de vida en los estudiantes.

b) Con el marco teórico

De las etapas de desarrollo del ser humano, las primeras etapas cimientan cual si construyéramos la edificación más importante y tiene que poner énfasis en las bases, pues precisamente la adolescencia reviste de trascendental impacto en la vida presente y futuro del individuo.

Somos testigos de los alarmantes índices en lo concerniente a las costumbres sedentarias e inactividad física que a la larga traen serios problemas no solo en la salud también en el deterioro de la calidad de vida de estudiantes y las personas. La educación física es una de las llamadas en estimular y desarrollar a nivel individual y colectivo para una vida activa y saludable; recordemos no todos serán grandes deportistas pero si muchos podrán practicar diversas actividades y ejercicios físicos ya como parte de su rutina de vida. Como podemos percibir recae la responsabilidad en nosotros como docentes de educación física, recurrir, crear o promover diversas alternativas, propuestas o programas que llenen ese vacío de estimulación.

Precisamente el programa “Vivo Mejor” es una alternativa importante que el docente debería aplicar para promover la actividad física y calidad de vida. Este programa tiene la particularidad de usar el salto de cuerda, tan sencilla e incluso goza de cierta popularidad entre los niños y deportistas de élite. Desarrollar esta actividad, es de por si amena, por demás entretenida, pero con la salvedad de seguir la indicación o parte técnica de la acción, resumidamente conlleva en proveerse de los materiales que están al alcance de la mano, luego elaborar la cuerda de forma personalizada, proseguir con la activación fisiológica con énfasis en las extremidades inferiores, el dominio de la cuerda, y la postura adecuada para todo tipo de salto y finalmente

disfrutar la actividad. Esta actividad no conlleva estar en un campo grande ni mucho menos, lo cual es un factor favorable, ya que, se podrá practicar en espacios pequeños, en el tiempo que se disponga e incorporarla a la rutina diaria; existen estudios que indican que practicarla por espacio de un cuarto de hora equivaldría a correr por espacio de media hora.

Concluida el desarrollo de las sesiones de aprendizaje arroja el siguiente resultado que da pie a confirmar nuestra hipótesis; se aprecia que en el pos-test gran parte de los estudiantes se encuentran en el nivel regular y luego en el nivel bueno, lo que indica que el programa “Vivo Mejor” impactó favorablemente en la estimulación de las actividades físicas y calidad de vida. Asimismo se deduce que el programa recobro interés en la práctica del salto de cuerda y otras actividades físicas como también en la calidad de vida.

Este programa como recurso de aprendizaje estimula la creatividad y coordinación para desarrolla tanto acciones colectivas e individuales.

c) Con la hipótesis de la investigación

La hipótesis para este trabajo investigativo fue: La aplicación del Programa “Vivo Mejor” Influye significativamente en la promoción de la actividad física y calidad de vida en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco. Los resultados alcanzados al culminar el procesamiento y análisis de información se comprueban la veracidad de la hipótesis. Al calcular el valor de t Student = 7,97 es superior al valor crítico 1,70, por lo que rechazamos la hipótesis nula y podemos asegurar que la aplicación del Programa “Vivo Mejor” influye significativamente en la promoción de la actividad física y calidad de vida en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco.

Estimular las actividades físicas en los estudiantes debe ser un objetivo primario en los docentes de educación física, más allá de los deportes colectivos que suelen acaparar más tiempo y por siguiente abandono de los estudiantes que “no son tan hábiles” para los deportes tradicionales. Considero a criterio personal, crear hábitos en la práctica de actividades físicas es más que fundamental para los estudiantes ya que estas se perennizaran en el trascurso de sus vidas. Lo cual impulso realizar la investigación cuyo principal propósito es promover a través del salto de cuerda una rutina de vida activa y saludable.

CONCLUSIONES

1. La aplicación del Programa “Vivo Mejor” influye significativamente en la promoción de la actividad física y calidad de vida en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco. (t Student = 7,97 es superior al valor crítico 1,70)
2. La aplicación del Programa “Vivo Mejor” influye significativamente en el desarrollo frecuente de actividades físicas en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco. (t Student = 6,62 es superior al valor crítico 1,70)
3. La aplicación del Programa “Vivo Mejor” influye significativamente en la duración de actividades físicas en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco. (t Student = 7,21 es superior al valor crítico 1,70)
4. La aplicación del Programa “Vivo Mejor” influye significativamente en el desarrollo intensivo de actividades físicas en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco. (t Student = 4,72 es superior al valor crítico 1,70)
5. La aplicación del Programa “Vivo Mejor” influye significativamente en el bienestar biopsicosocial en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco. (t Student = 6,13 es superior al valor crítico 1,70)

SUGERENCIAS

1. Todo ejercicio físico debe seguir una rutina el antes, durante y después de la acción, que esporádicamente se realiza, a no ser que el docente lo promueva en toda situación, recreativa, deportiva u otra similar, llegar a interiorizar que es de suma importancia prepara nuestro organismo para toda actividad y disfrutar de la misma.
2. La frecuencia con la que realicemos las actividades físicas determinaran nuestra rutina sea diaria o semanal; y estas no deben ser menos de tres veces por semana a fin de que nuestro organismo pueda adaptarse con mayor facilidad a las actividades de forma continua.
3. La duración e intensidad de las actividades físicas siempre deben realizarse de menos a más. Empezar con rutinas cortas con descansos breves de dos o tres minutos por serie; y para las actividades intensas se recomienda previo una buena activación fisiológica y tras la actividad volver a la normalidad con elongaciones suaves a fin de descongestionar los músculos que se ejercitaron esto nos prevendrá de lesiones y disfrutar de la rutina de ejercicios.
4. Como docente de educación física tengamos presente que hay estudiantes que pueden desarrollar sus cualidades físicas de diverso modo, ya como deportistas en el futbol, vóley, basquetbol que son colectivos; rescatemos a los “no hábiles” en estos deportes, para que tengan otras opciones que les permita también practicar actividades o ejercicios físicos que los mantengan activos no solo para el colegio sino para la vida.
5. Tener presente que cualquier estrategia, actividad, programa, dinámica, etc. Por muy sencilla que parezca debe ser presentada de forma amena, divertida,

e interesante y sobre todo destacar que su práctica proporcionará grandes beneficios a nuestro organismo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar Et al (2019). Tesis: Actividad Física y Conducta Sedentaria al Uso de Aplicaciones Móviles en Adolescentes de 4to año de Secundaria en la Institución Educativa “Daniel Becerra Ocampo”, Moquegua 2019. Perú 2019.
- Benalcazar, (2016). Tesis: *El Salto de Cuerda y su Influencia en el Desarrollo Coordinativo de los Alumnos de 8 Años de la Unidad Educativa Fiscomisional Marista Macara en el Año 2015*. Ecuador 2016.
- Briones, (1996). *Metodología de la investigación cuantitativa en las ciencias sociales*. ICFES Módulos de Investigación Social. Cap.3, 44-45.
- Cabello (2018). Tesis: *Actividad Física y Calidad de Vida en Estudiantes de V Ciclo de Primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018*. Lima-Perú 2018.
- Canales, (2017). Tesis: *Influencia Del Salto De Cuerda En La Coordinación, Velocidad, Agilidad Y Resistencia Cardiorrespiratoria*. Leiria-Brasil 2017.
- Haft & Brady (2015). *Rope Jumping For Fitness*, 1–44.
- Heumann, K. J., & Murray, S. R. (2015). *Jump Rope: “Tricks” of the Trade. Strategies*, 28(5), 3–9. <http://doi.org/10.1080/08924562.2015.1066281>
- Huamán Et al (2016). Tesis: *Metodología de Entrenamiento en Circuito en las Cualidades Físicas de los Estudiantes de Educación Secundaria de la Institución Educativa Ricardo Flores Gutiérrez, Tomaykichua*. Perú 2016.
- Khanjani, M., Nourbakhsh, P., & Sepasi, H. (2015). *Effects of jumping-rope training on fine motor skills*, 1, 164–169.
- Lee, B. (2010). *jump rope training - 2nd edition* (segunda).
- Lieberman, L., & Schedlin, H. (2008). *Jump Rope to Fitness*. Louisville.
- Makaruk, H. (2013). *Acute effects of rope jumping warm-up on power and jumping ability in track and field athletes*. *Pol J Sport Tourism*, 20(3), 200–204. <http://doi.org/10.2478/pjst2013-0018>.
- Manzano Et al (2017). Tesis: *Promoción de la Actividad Física Para la Salud a Través del Entrenamiento Funcional en Escolares Adolescentes*. Bogotá, Colombia 2017.
- MINSA (2020). Ministerio de salud Perú. <http://bvs.minsa.gob.pe>
- OMS (2015), Andradas, Merino y Madrid (2015, p.24), *Respecto a los componentes medibles de la actividad física*.

- Organización Mundial de Salud (2018). *Informe de la comisión para Acabar Con La Obesidad Infantil*. Ginebra: OMS; (2016). NLM: WS 130.
- Soto, Et al (2016). Tesis: *Aplicación del Programa de Ejercicios Físicos para Mejorar la Salud y la Calidad de Vida de los Estudiantes de 3° grado "C" de Nivel Secundaria de la I.E. Milagro de Fátima Huánuco*. Huánuco - Perú 2016.
- Tarazona Et al (2018). Tesis: *Programa de Juegos Recreativos para Mejorar las Capacidades Coordinativas en Estudiantes del Tercer Grado de Educación Primaria de la i.e. n° 32814 "Miguel Grau Seminario" Huánuco*. Huánuco-Perú 2018.
- Zegarra (2019). Tesis: *Resistencia Aeróbica y Nivel de Actividad Física en los Estudiantes de 5to Grado de Secundaria de la Institución Educativa "Josefa Carrillo y Albornoz" y de la Institución Educativa "San Mateo de Huanchor"* Lima. Perú 2019.

WEBGRAFÍA

- Ley, Aragonés, M; Barba, M. (2015). https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud. Pdf
- Moreno, D. (2005). Rope Skipping \$. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 577–590. <http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.12.001>
- OMS, (2015). Consultada en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/
- Organización Mundial de la Salud, OMS (2018). Consultada en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

ANEXOS

ANEXO 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: PROGRAMA “VIVO MEJOR” PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE EBR DE LA I.E. 32692 SAN PABLO DE PILLAO – HUÁNUCO

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES												
			VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO	METODOLOGÍA								
<p>PROBLEMA GENERAL: ¿En qué medida influye la aplicación del Programa “Vivo Mejor” en la promoción de la actividad física y calidad de vida en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <p>a) ¿En qué medida influye la aplicación del programa “Vivo Mejor” en el desarrollo frecuente de actividades físicas?</p> <p>b) ¿En qué medida influye la aplicación del Programa “Vivo Mejor” en la duración de actividades físicas?</p> <p>c) ¿En qué medida influye la aplicación del Programa “Vivo Mejor” en el desarrollo intensivo de actividades físicas?</p> <p>d) ¿En qué medida influye la aplicación del Programa “Vivo Mejor”</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Determinar en qué medida influye la aplicación del Programa “Vivo Mejor” en la promoción de la actividad física y calidad de vida en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>a) Determinar en qué medida influye la aplicación del Programa “Vivo Mejor” en el desarrollo frecuente de actividades físicas.</p> <p>b) Determinar en qué medida influye la aplicación del Programa “Vivo Mejor” en la duración de actividades físicas.</p> <p>c) Determinar en qué medida influye la aplicación del Programa “Vivo Mejor” en el desarrollo intensivo de actividades físicas.</p> <p>d) Determinar en qué medida influye la aplicación del Programa “Vivo Mejor” en el bienestar biopsicosocial.</p>	<p>HIPOTESIS GENERAL La aplicación del Programa “Vivo Mejor” influye significativamente en la promoción de la actividad física y calidad de vida en estudiantes del VI ciclo de EBR de la I.E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS</p> <p>a) La aplicación del Programa “Vivo Mejor” influye significativamente en el desarrollo frecuente de actividades físicas.</p> <p>b) La aplicación del Programa “Vivo Mejor” influye significativamente en la duración de actividades físicas.</p> <p>c) La aplicación del Programa “Vivo Mejor” influye significativamente en el desarrollo intensivo de actividades físicas.</p> <p>d) La aplicación del Programa “Vivo Mejor” influye</p>	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE PROGRAMA VIVO MEJOR-(SALTO DE LA CUERDA)</p>	<p>– Ejercicios de salto de cuerda para la coordinación motora.</p>	<p>– Realiza saltos Bell Jump y Side Straddle(desarrolla coordinación, desplazamiento lateral y horizontal)</p>	<p>Sesiones de aprendizaje. (12 en total)</p>	<p>*Población: Estudiantes del VI ciclo de EBR I.E. 32692 San Pablo de Pillao 2022.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>VI CICLO</th> <th>TOTAL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1° y 2°</td> <td>29</td> </tr> </tbody> </table> <p>*Muestra: Estudiantes del VI ciclo de EBR I.E. 32692 San Pablo de Pillao 2022.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>VI CICLO</th> <th>TOTAL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1° y 2°</td> <td>29</td> </tr> </tbody> </table> <p>*Tipo de Investigación Aplicada Cuasi experimental-Variante preexperimental.</p> <p>*Diseño de Investigación: con pretest y postest, grupo único.</p> <p>M: 01.....X.....02 * Técnicas 1. Para Acopio de datos: Cuestionario- encuesta.</p>	VI CICLO	TOTAL	1° y 2°	29	VI CICLO	TOTAL	1° y 2°	29
VI CICLO	TOTAL														
1° y 2°	29														
VI CICLO	TOTAL														
1° y 2°	29														
<p>– Ejercicios de salto de cuerda para el equilibrio.</p>	<p>– Realiza salto Bounce step; (estilo básico; mejora el equilibrio y ligereza del pie)</p>														
<p>– Ejercicios de salto de cuerda para la agilidad y velocidad.</p>	<p>– Realiza saltos Forward Straddle y Alternate Foot step(fortalece músculos inferiores, salto alternado con cada pie)</p>														
<p>– Ejercicios de salto de cuerda para la resistencia cardiorrespiratoria.</p>	<p>– Realiza salto Skier’s Jump (desarrolla la resistencia respiratoria al movilizarse y combinar ejercicios de ritmo equilibrio, flexibilidad, fuerza de piernas y otros)</p>														
	<p>– Actividad física. (Bienestar físico)</p>	<p>– Frecuencia de la actividad física. – Duración de la actividad física.</p>													

<p>en el bienestar biopsicosocial?</p>		<p>significativamente en el bienestar biopsicosocial.</p>	<p>VARIABLE DEPENDIENTE: ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA</p>	<p>– Calidad de vida: • Física. • Psicológica. • Social. (Biopsicosocial-Vida saludable)</p>	<p>-Intensidad de la actividad física.</p> <p>-Mantiene un buen estado físico-salud, IMC acorde a su estado (peso y talla). -Buen nivel de autoestima, autocontrol en el manejo de ansiedad. -Desarrolla relaciones de integración, participación y colaboración.</p>	<p>Cuestionario. (24 ítems)</p>	<p>2. Instrumentos de Recolecta de datos: Cuestionario.</p> <p>3. Para el Procesamiento de Datos: Codificación y tabulación de datos.</p> <p>4. Para el Análisis e Interpretación de Datos: Estadística descriptiva e inferencial para cada variable.</p> <p>5. Para la Presentación de Datos: Cuadros, tablas estadísticas y gráficos</p> <p>6. Para el Informe Final: reglamento de la Facultad de Ciencias de la Educación.</p>
--	--	---	--	--	---	--	---

ANEXO 02: CONSENTIMIENTO INFORMADO

El presente documento es un consentir sobre el presente trabajo de investigación presentada a la Segunda Especialidad Profesional en la mención de Educación Física.

Investigador:

• CAHUANA MAMANI, Lizardo Lino

Título del proyecto:

PROGRAMA “VIVO MEJOR” PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE EBR DE LA I.E. 32692 SAN PABLO DE PILLAO - HUÁNUCO

- a) Declaro que he elaborado el presente proyecto de investigación, respetando las normas de grados y títulos de la facultad de Educación, vigente dentro del Reglamento aprobado, con resolución Consejo Universitario N° 1538-2020-UNHEVAL, el 14 de setiembre del 2020.
- b) Remito el presente documento de Consentimiento Informado, fechado y firmado. Donde aceptamos las características y el objetivo del estudio, así como los posibles beneficios y riesgos del mismo.
- c) Contaremos con el tiempo y la oportunidad para realizar el siguiente trabajo de investigación, con el apoyo de docentes y estudiantes de la institución educativa, además de un asesor.
- d) Se me ha asegurado que se mantendrá la confidencialidad del presente trabajo de investigación y nuestros datos.
- e) El consentimiento lo otorgo de manera voluntaria como parte de las decisiones sobre el estudio realizado y en cualquier momento.
- Doy el consentimiento para la participación en el estudio propuesto.



Cahuana Mamani, Lizardo Lino
29654636



ANEXO 03: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS
CUESTIONARIO PRE Y POST-TES
UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZAN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA



CUESTIONARIO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE EBR DE LA I.E. 32692 – HUÁNUCO

APELLIDOS Y NOMBRES:.....GRADO Y SECCIÓN:FECHA:

.....

INSTRUCCIONES: Amigo estudiante, te presentamos una serie de preguntas o ítems, para su solución debes leer atentamente cada pregunta y las alternativas propuestas; marca con una **X** la opción que más refleja tu actuar. Te pedimos por favor responder con la mayor veracidad posible.

I. ACTIVIDAD FÍSICA: DIMENSIÓN

FRECUENCIA

1. **¿Normalmente realizas actividades físicas?**

- A) Nunca.
- B) A veces.
- C) Casi siempre.
- D) Siempre.

2. **¿Haces actividad física en tu tiempo de ocio?**

- A) Nunca.
- B) A veces.
- C) Casi siempre.
- D) Siempre.

3. **¿Practicas actividades recreativas o deportivas varias veces a la semana?**

- A) Nunca.
- B) A veces.
- C) Casi siempre.
- D) Siempre.

4. **¿Realizas actividad física de musculación al menos 2 veces por semana?**

- A) Nunca.
- B) A veces.
- C) Casi siempre.
- D) Siempre.

II. ACTIVIDAD FÍSICA: DIMENSIÓN- DURACIÓN

5. **¿Desarrollas diversas actividades físicas en un mismo día / jornada?**

- A) Nunca.
- B) A veces.
- C) Casi siempre.

D) Siempre.

6. **Al desarrollar actividades físicas, ¿Por cuánto tiempo en total lo haces por día?**

- A) 10 minutos.
- B) 30 minutos.
- C) Una hora.
- D) Más de 1 hora.

7.- **¿Las actividades físicas que realizas en el área de educación física te motivan a desarrollarla otros ejercicios o actividades físicas?**

- A) Nunca.
- B) A veces.
- C) Casi siempre.
- D) Siempre.

8.- **¿Realizas activación fisiológica previa a una actividad física o deportiva?**

- A) Nunca.
- B) A veces.
- C) Casi siempre.
- D) Siempre.

III. ACTIVIDAD FÍSICA: DIMENSIÓN- INTENSIDAD

9. **¿Cuántos días por semana desarrollas actividades físicas de baja intensidad?**

- A) Ningún día.
- B) De 1 a 2 días.
- C) De 3 a 4 días.
- D) Mas de 4 días.

10. ¿Caminas o trotas a ritmo moderado (media) en distancias largas?

- A) Nunca.
- B) A veces.
- C) Casi siempre.
- D) Siempre.

11. ¿Participas en campeonatos deportivos, actividades físicas y recreativas en una intensidad moderada (media)?

- A) Nunca.
- B) A veces.
- C) Casi siempre.
- D) Siempre.

12. ¿Caminas, trotas, o desarrollas otras actividades físicas a buen ritmo (alto), cuantas veces por semana?

- A) Ningún día.
- B) De 1 a 2 días.
- C) De 3 a 4 días.
- D) Mas de 4 días.

IV. CALIDAD DE VIDA: DIMENSIÓN BIOPSIOSOCIAL

13.-¿Eres empático con tus compañeros y tu entorno familiar?

- A) Nunca.
- B) A veces.
- C) Casi siempre.
- D) Siempre.

14.-Al desarrollar actividades en el colegio, me es fácil integrarme a los grupos.

- A) Nunca.
- B) A veces.
- C) Casi siempre.
- D) Siempre.

15.- Me gusta trabajar en equipo.

- A) Nunca.
- B) A veces.
- C) Casi siempre.
- D) Siempre.

16.- Realizo acciones por cuidar el ambiente; como reusar las cosas y evitar generar desechos.

- A) Nunca.
- B) A veces.
- C) Casi siempre.
- D) Siempre.

17.- En situaciones de peligro, usualmente me mantengo tranquilo.

- A) Nunca.
- B) A veces.
- C) Casi siempre.
- D) Siempre.

18.- ¿Al desarrollar actividades físicas tu sentido del humor ha mejorado?

- A) Nunca.
- B) A veces.
- C) Casi siempre.
- D) Siempre.

19.- ¿Posees un buen nivel de autoestima o te sientes bien al realizar actividades físicas?

- A) Nunca.
- B) A veces.
- C) Casi siempre.
- D) Siempre.

20.- ¿Al desarrollar actividades físicas me siento con más ánimo y gusto por alimentarme con alimentos sanos: frutas, verduras y carbohidratos?

- A) Nunca.
- B) A veces.
- C) Casi siempre.
- D) Siempre.

21.- ¿Al realizar ejercicios para tus cualidades físicas consideras que mejora tu capacidad mental por ejemplo en la concentración?

- A) Nunca.
- B) A veces.
- C) Casi siempre.
- D) Siempre.

22.- ¿Me agrada realizar actividades físicas por mi cuenta?

- A) Nunca.
- B) A veces.
- C) Casi siempre.
- D) Siempre.

23.- ¿Realizo actividades físicas para verme sano y con buena apariencia

- A) Nunca.
- B) A veces.
- C) Casi siempre.
- D) Siempre.

24.- ¿Incorporarías a tu rutina de actividad física el salto de cuerda/soga como un hábito de vida activa y saludable?

- A) Nunca.
- B) A veces.
- C) Casi siempre.
- D) Siempre.

ANEXO 04: NOTA BIOGRÁFICA

El Mag. Lizardo Lino Cahuana Mamani. Nació en la provincia de Melgar – Arequipa; estudió el nivel inicial y primaria en la Institución Educativa 70480 “Niño Jesús de Praga”, y el nivel Secundaria en el glorioso colegio de la Independencia Americana - Arequipa, donde desarrolló una



vida escolar tranquila y sobre todo hábito de entusiasmo y espíritu deportivo. Sus estudios superiores los forjó en el ISPPA, donde se graduó como profesor en la especialidad de Ciencias Sociales. Hacia el año 2000, se presentó al examen de nombramiento docente, logrando obtener un puntaje destacado entre los tres primeros puestos a nivel región-Huánuco, lo que le valió para alcanzar una vacante de nombramiento a la edad de los 21 años; desde entonces viene laborando insosyalablemente en las instituciones educativas: “Javier Pérez de Cuellar” de Monzón - Ugel Leoncio Prado, I.E.I. 32692 San Pablo de Pillao, y a partir del presente año 2023 viene trabajando en la I.E.I. 32837-Ugel Huánuco. Gran parte de su trayectoria profesional la ha desarrollado en las citadas Instituciones como docente de aula, coordinador pedagógico y de tutoría, jefe de laboratorio, subdirector y director. Asimismo ascendió a la quinta escala magisterial. En cuanto a su perfeccionamiento profesional ha participado en diversas capacitaciones y diplomados además cursó estudios de posgrado en la Escuela de Posgrado de la UNHEVAL, de donde se graduo como Magister en Educación en la mención Investigación y Docencia Superior, también cuenta con estudios de segunda especialidad con mención en Educación Física. Tiene proyectado en lo sucesivo cursar estudios de doctorado en educación y una segunda carrera profesional tan anhelada derecho y ciencias políticas.



ANEXO 05: VALIDACIÓN DE EXPERTOS
FORMATO DE VALIDACIÓN POR JUECES O EXPERTOS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CATEGORÍA	CALIFICACIÓN	INDICADOR
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1. Regular	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión
	2. Bueno	El ítem tiene una alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide este
	3. Muy bueno	El ítem es relativamente importante
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que están midiendo	1. Regular	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión
	2. Bueno	El ítem tiene una relación tangencial con la dimensión
	3. Muy bueno	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que está midiendo
SUFICIENCIA Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de esta.	1. Regular	Los ítems no son suficientes para medir la dimensión
	2. Bueno	Los ítems miden algún aspecto de la dimensión, pero no corresponden con la dimensión total
	3. Muy bueno	Se deben incrementar algunos ítems para poder evaluar la dimensión completamente
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, sus sintácticas y semánticas son adecuadas	1. Regular	El ítem no es claro
	2. Bueno	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras que utilizan de acuerdo a su significado o por la ordenación de los mismos
	3. Muy bueno	Se requiere una modificación muy específica de algunos términos de ítem.

**FICHA PARA VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS
POR JUICIO DE EXPERTOS**

I. DATOS GENERALES:

1.1. Título de la investigación: Programa “Vivo Mejor” para promover la actividad física y calidad de vida en estudiantes del VI Ciclo de EBR de la I. E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco

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

1.3. Cargo o Institución donde Labora: Docente UNHEVAL

1.4. Nombre del Instrumento de Evaluación: CUESTIONARIO PARA CONOCER LA ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA

1.5. Autor del Instrumento: CAHUANA MAMANI, LIZARDO LINO

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

DIMENSIONES	ÍTEMS	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
D1: FRECUENCIA	1. ¿Normalmente realizas actividades físicas?	4	4	4	4
	2. ¿Haces actividad física en tu tiempo de ocio?	4	4	4	4
	3. ¿Practicas actividades recreativas o deportivas varias veces a la semana?	4	4	4	4
	4. ¿Realizas actividad física de musculación al menos 2 veces por semana?	4	4	4	4
D2: DURACIÓN	5. ¿Desarrollas diversas actividades físicas en un mismo día / jornada?	4	4	4	4
	6. Al desarrollar actividades físicas, ¿Por cuánto tiempo en total lo haces por día?	4	4	4	4
	7. ¿Las actividades físicas que realizas en el área de educación física te motivan a desarrollarla otros ejercicios o actividades físicas?	4	4	4	4
	8. ¿Realizas activación fisiológica previa a una actividad física o deportiva?	4	4	4	4
D3: INTENSIDAD	9. ¿Cuantos días por semana desarrollas actividades físicas de baja intensidad?	4	4	4	4
	10. ¿Caminas o trotas a ritmo moderado (media) en distancias largas?	4	4	4	4
	12. ¿Participas en campeonatos deportivos, actividades físicas y recreativas en una intensidad moderada (media)?	4	4	4	4
	12. ¿Caminas, trotas, o desarrollas otras actividades físicas a buen ritmo (alto), cuantas veces por semana?	4	4	4	4
	13. ¿Eres empático con tus compañeros y tu entorno familiar?	4	4	4	4
	14. Al desarrollar actividades en el colegio, me es fácil integrarme a los grupos.	4	4	4	4
	15. Me gusta trabajar en equipo.	4	4	4	4

D4: CALIADAD DE VIDA	16. Realizo acciones por cuidar el ambiente; como reusar las cosas y evitar generar desechos.	4	4	4	4
	17. En situaciones de peligro, usualmente me mantengo tranquilo.	4	4	4	4
	18. ¿Al desarrollar actividades físicas tu sentido del humor ha mejorado?	4	4	4	4
	19. ¿Posees un buen nivel de autoestima o te sientes bien al realizar actividades físicas?	4	4	4	4
	20. ¿Al desarrollar actividades físicas me siento con más ánimo y gusto por alimentarme con alimentos sanos: frutas, verduras y carbohidratos?	4	4	4	4
	21. ¿Al realizar ejercicios para tus cualidades físicas consideras que mejora tu capacidad mental por ejemplo en la concentración?	4	4	4	4
	22. ¿Me agrada realizar actividades físicas por mi cuenta?	4	4	4	4
	23. ¿Realizo actividades físicas para verme sano y con buena apariencia?	4	4	4	4
24. ¿Incorporarías a tu rutina de actividad física el salto de cuerda como un hábito de vida activa y saludable?	4	4	4	4	

2.1. DECISIÓN DEL EXPERTO O JUEZ.

Procede su aplicación	x
No procede su aplicación	



 Dr. Agustín Rufino Rojas Flores
 Firma
 DNI N°:22674143

**FICHA PARA VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS
POR JUICIO DE EXPERTOS**

II. DATOS GENERALES:

2.1. Título de la investigación: Programa “Vivo Mejor” para promover la actividad física y calidad de vida en estudiantes del VI Ciclo de EBR de la I. E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco

2.2. Grado Académico, Apellidos y Nombres del Experto: Dr. Sebastián Campos Meza

2.3. Cargo o Institución donde Labora: Docente UNHEVAL

2.4. Nombre del Instrumento de Evaluación: CUESTIONARIO PARA CONOCER LA ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA

2.5. Autor del Instrumento: CAHUANA MAMANI, LIZARDO LINO

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

DIMENSIONES	ÍTEMS	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
D1: FRECUENCIA	5. ¿Normalmente realizas actividades físicas?	4	4	4	4
	6. ¿Haces actividad física en tu tiempo de ocio?	4	4	4	4
	7. ¿Practicas actividades recreativas o deportivas varias veces a la semana?	4	4	4	4
	8. ¿Realizas actividad física de musculación al menos 2 veces por semana?	4	4	4	4
D2: DURACIÓN	5. ¿Desarrollas diversas actividades físicas en un mismo día / jornada?	4	4	4	4
	6. Al desarrollar actividades físicas, ¿Por cuánto tiempo en total lo haces por día?	4	4	4	4
	7. ¿Las actividades físicas que realizas en el área de educación física te motivan a desarrollarla otros ejercicios o actividades físicas?	4	4	4	4
	8. ¿Realizas activación fisiológica previa a una actividad física o deportiva?	4	4	4	4
D3: INTENSIDAD	9. ¿Cuantos días por semana desarrollas actividades físicas de baja intensidad?	4	4	4	4
	10. ¿Caminas o trotas a ritmo moderado (media) en distancias largas?	4	4	4	4
	13. ¿Participas en campeonatos deportivos, actividades físicas y recreativas en una intensidad moderada (media)?	4	4	4	4
	12. ¿Caminas, trotas, o desarrollas otras actividades físicas a buen ritmo (alto), cuantas veces por semana?	4	4	4	4
	13. ¿Eres empático con tus compañeros y tu entorno familiar?	4	4	4	4
	14. Al desarrollar actividades en el colegio, me es fácil integrarme a los grupos.	4	4	4	4
	15. Me gusta trabajar en equipo.	4	4	4	4

D4: CALIADAD DE VIDA	16. Realizo acciones por cuidar el ambiente; como reusar las cosas y evitar generar desechos.	4	4	4	4
	17. En situaciones de peligro, usualmente me mantengo tranquilo.	4	4	4	4
	18. ¿Al desarrollar actividades físicas tu sentido del humor ha mejorado?	4	4	4	4
	19. ¿Posees un buen nivel de autoestima o te sientes bien al realizar actividades físicas?	4	4	4	4
	20. ¿Al desarrollar actividades físicas me siento con más ánimo y gusto por alimentarme con alimentos sanos: frutas, verduras y carbohidratos?	4	4	4	4
	21. ¿Al realizar ejercicios para tus cualidades físicas consideras que mejora tu capacidad mental por ejemplo en la concentración?	4	4	4	4
	22. ¿Me agrada realizar actividades físicas por mi cuenta?	4	4	4	4
	23. ¿Realizo actividades físicas para verme sano y con buena apariencia?	4	4	4	4
24. ¿Incorporarías a tu rutina de actividad física el salto de cuerda como un hábito de vida activa y saludable?	4	4	4	4	

2.1. DECISIÓN DEL EXPERTO O JUEZ.

Procede su aplicación	x
No procede su aplicación	



Firma
DNI N°: **22737894**

FICHA PARA VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

III. DATOS GENERALES:

3.1. Título de la investigación: Programa “Vivo Mejor” para promover la actividad física y calidad de vida en estudiantes del VI Ciclo de EBR de la I. E. 32692 San Pablo de Pillao – Huánuco

3.2. Grado Académico, Apellidos y Nombres del Experto: Mg. María Abigunda Tarazona Albino

3.3. Cargo o Institución donde Labora: Docente Segunda Especialidad Profesional UNHEVAL

3.4. Nombre del Instrumento de Evaluación: CUESTIONARIO PARA CONOCER LA ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA

3.5. Autor del Instrumento: CAHUANA MAMANI, LIZARDO LINO

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

DIMENSIONES	ÍTEMS	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
D1: FRECUENCIA	9. ¿Normalmente realizas actividades físicas?	4	4	4	4
	10. ¿Haces actividad física en tu tiempo de ocio?	4	4	4	4
	11. ¿Practicas actividades recreativas o deportivas varias veces a la semana?	4	4	4	4
	12. ¿Realizas actividad física de musculación al menos 2 veces por semana?	4	4	4	4
D2: DURACIÓN	5. ¿Desarrollas diversas actividades físicas en un mismo día / jornada?	4	4	4	4
	6. Al desarrollar actividades físicas, ¿Por cuánto tiempo en total lo haces por día?	4	4	4	4
	7. ¿Las actividades físicas que realizas en el área de educación física te motivan a desarrollarla otros ejercicios o actividades físicas?	4	4	4	4
	8. ¿Realizas activación fisiológica previa a una actividad física o deportiva?	4	4	4	4
D3: INTENSIDAD	9. ¿Cuantos días por semana desarrollas actividades físicas de baja intensidad?	4	4	4	4
	10. ¿Caminas o trotas a ritmo moderado (media) en distancias largas?	4	4	4	4
	14. ¿Participas en campeonatos deportivos, actividades físicas y recreativas en una intensidad moderada (media)?	4	4	4	4
	12. ¿Caminas, trotas, o desarrollas otras actividades físicas a buen ritmo (alto), cuantas veces por semana?	4	4	4	4
	13. ¿Eres empático con tus compañeros y tu entorno familiar?	4	4	4	4
	14. Al desarrollar actividades en el colegio, me es fácil integrarme a los grupos.	4	4	4	4

D4: CALIADAD DE VIDA	15. Me gusta trabajar en equipo.	4	4	4	4
	16. Realizo acciones por cuidar el ambiente; como reusar las cosas y evitar generar desechos.	4	4	4	4
	17. En situaciones de peligro, usualmente me mantengo tranquilo.	4	4	4	4
	18. ¿Al desarrollar actividades físicas tu sentido del humor ha mejorado?	4	4	4	4
	19. ¿Posees un buen nivel de autoestima o te sientes bien al realizar actividades físicas?	4	4	4	4
	20. ¿Al desarrollar actividades físicas me siento con más ánimo y gusto por alimentarme con alimentos sanos: frutas, verduras y carbohidratos?	4	4	4	4
	21. ¿Al realizar ejercicios para tus cualidades físicas consideras que mejora tu capacidad mental por ejemplo en la concentración?	4	4	4	4
	22. ¿Me agrada realizar actividades físicas por mi cuenta?	4	4	4	4
	23. ¿Realizo actividades físicas para verme sano y con buena apariencia?	4	4	4	4
	24. ¿Incorporarías a tu rutina de actividad física el salto de cuerda como un hábito de vida activa y saludable?	4	4	4	4

2.1. DECISIÓN DEL EXPERTO O JUEZ.

Procede su aplicación	x
No procede su aplicación	



Firma

DNI N°: **40648040**

ANEXO OTROS 06: SESIONES DE APREDNIZAJE



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 001

TÍTULO DE LA SESIÓN: Interactúa usando sus habilidades sociomotrices en el reconocimiento y Familiarización con el juego tradicional del salto de la cuerda.

I. DATOS INFORMATIVOS

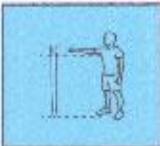
1.1 I.E.	: 32692
1.2 ÁREA	: Educación Física
1.3 GRADO Y SECCIÓN	: VI Ciclo (1° y 2°)
1.4 LUGAR	: Loza deportiva
1.5 DURACIÓN	: 90 MINUTOS
1.6 DOCENTE	: Lizardo L. CAHUANA M.
1.7 FECHA	: julio del 2022

II. APRENDIZAJE ESPERADO:

Reconoce y practica actividades recreativas haciendo uso de sus habilidades sociomotrices y coordinación motora gruesa y fina en la familiarización y práctica del juego tradicional del salto de cuerda.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA (PROCESOS PEDAGÓGICOS Y COGNITIVOS)

PROCESOS PEDAGÓGICOS	ESTRATEGIAS/ACTIVIDADES	Tiempo y Recursos
<p>Motivación Recuperación de saberes previos Conflicto cognitivo</p> <p>Adecuación Morfo Funcional</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El docente saluda a los estudiantes y con el propósito de despertar el interés y recuperar los saberes previos, dialoga e informa acerca de los propósitos y la importancia de la sesión de aprendizaje. ➤ Para promover la participación de los estudiantes plantea interrogantes: ¿Qué son los juegos tradicionales y que juegos conocen? ¿Conocen el salto de la comba (cuerda/soga)? ¿Cuál es su origen en qué consiste? Luego: ➤ Tras escuchar y oír en la pizarra sus respuestas, el docente consolida y sistematiza esclareciendo algunos puntos necesarios. Presenta un corto video sobre el origen del salto de cuerda y sus beneficios. ➤ Luego entrega una ficha en la que los estudiantes identifiquen los materiales, tipos de cuerda, dimensiones, postura básica y recomendaciones importantes. (enviados previamente al grupo de whatsapp) ➤ Solicita a los estudiantes a salir al patio (o un lugar con espacio; sala, jardín, azotea, u otros) Act. Fisiológica: se les pide realizar movimientos articulares: de los miembros inferiores hacia los superiores. ➤ Trotar en el mismo sitio; o alrededor del patio si hubiera (loza deportiva), al sonido del silbato debe realizar los siguientes ejercicios. ➤ Elongaciones: estiramientos de los miembros inferiores y superiores: ➤ P.I miembros inferiores juntos, Hiper extensión hacia arriba entrelazando los dedos, Flexión del tronco hacia adelante. ➤ Luego indicamos que deben hacer cual si fuera un trote suave en el mismo sitio y al sonido del silbato realizar un salto pequeño y repetir hasta tres veces. 	<p>15 min.</p> <p>-Video Whatsapp, -Gif. -fichas; guía de actividades. -Pizarra, -otros.</p>
<p>Construcción del aprendizaje Aplicación/Transferencia de lo aprendido</p> <p>Parte Medular</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tras haber realizado la activación fisiológica; ➤ Reunidos en el centro del patio el docente demuestra y explica la postura adecuada (Visto en la ficha desarrollada en clase) para efectuar el salto de cuerda y así evitar alguna lesión; (el docente se a provista de unas cuerdas para que los estudiantes trabajen en grupos) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>-Salta sobre la cuerda con los dos pies juntos a un ritmo moderado.</p> <p>-Mantién los tobillos y rodillas relajados para absorber el impacto.</p> <p>-Trata de que sea un movimiento fluido en lugar de dos posiciones diferentes.</p> <p>-Aumenta la velocidad de la cuerda y el ritmo al que</p> </div> 	<p>60 min.</p> <p>-Cuerdas, -Silbato,</p>

	<p>➤ Forman grupos de 3 (el docente entrega las cuerdas) y realizan los movimientos de la postura básica del salto de cuerda (cada grupo se guía con la ficha desarrollada) En seguida,</p> <p>➤ Se indica que doblen la cuerda en dos, que la sostengan con ambas manos y la muevan en forma circular,</p> <p>➤ Luego que la muevan a la derecha e izquierda y en cada movimiento hagan girar dos, tres veces por lado, coordinando sus movimientos.</p> <p>➤ A manera de juego se indica que sostengan la cuerda (doblada en dos) con una mano, se inclinen ligeramente y muevan/ giren la cuerda a ras de piso y salten suavemente sobre ella cada vez que se aproxime a sus piernas.</p>  <p>➤ Para cerrar esta parte, se pide que cada grupo se ponga en círculo y efectúen la medición de sus cuerdas personales; pararse con los pies juntos sobre la mitad de la cuerda, es decir, písala por su medio y con las manos llévala hacia el tronco por los lados del cuerpo, si la cuerda llega hasta tus axilas, ese es el largo adecuado.</p>   <p>➤ Tomar la medida para que la siguiente clase puedan traer sus cuerdas personalizadas.</p>	
<p>Evaluación Metacognición Equilibrio Psicofísico</p>	<p>➤ Los estudiantes, en forma individual realizan la postura básica para el salto de cuerda y la medición correcta para su cuerda personalizada.</p> <p>➤ el docente promueve en los estudiantes la meta cognición: ¿Qué aprendieron?, ¿Cómo lo hicieron?, ¿para que aprendieron?</p> <p>➤ Se aplica una ficha de observación para evidenciar los logros esperados.</p> <p>➤ Realizan comentarios, críticas y sugerencias de la clase desarrollada.</p> <p>➤ Asignación de tareas. Preparar su cuerda personalizada.</p>	15 min.

IV. EVALUACIÓN

CRITERIOS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	INSTRUMENTOS	
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Practica juegos y ejercicios de coordinación general a través del salto de cuerda.	Ficha de observación	V° B°

San Pablo de Pillao, julio del 2022



V° B° DIRECCIÓN



INVESTIGADOR



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 002

TÍTULO DE LA SESIÓN: Interactúa usando sus habilidades sociomotrices en el reconocimiento y Familiarización con el juego tradicional del salto de la cuerda.

I. DATOS INFORMATIVOS

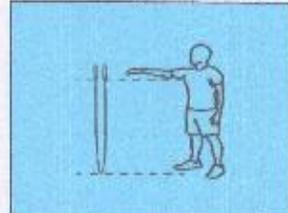
1.1 I.E.	: 32692
1.2 ÁREA	: Educación Física
1.3 GRADO Y SECCIÓN	: VI Ciclo (1° y 2°)
1.4 LUGAR	: Loza deportiva/casa/hogar del estudiante)
1.5 DURACIÓN	: 90 MINUTOS
1.6 DOCENTE	: Lizardo L. CAHUANA M.
1.7 FECHA	: julio 2022

II. APRENDIZAJE ESPERADO:

Reconoce y practica actividades recreativas haciendo uso de sus habilidades sociomotrices y coordinación motora gruesa y fina en la familiarización y práctica del juego tradicional del salto de cuerda.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA (PROCESOS PEDAGÓGICOS Y COGNITIVOS)

PROCESOS PEDAGÓGICOS	ESTRATEGIAS/ACTIVIDADES	Tiempo y Recursos
<p>Motivación</p> <p>Recuperación de saberes previos</p> <p>Conflicto cognitivo</p> <p>Adecuación Morfo Funcional</p>	<p>➤ El docente saluda a los estudiantes y con el propósito de despertar el interés y recuperar los saberes previos, dialoga e informa acerca de los propósitos y la importancia de la sesión de aprendizaje.</p> <p>➤ Recordamos a los estudiantes que después de cada actividad debemos desinfectamos las manos con alcohol.</p> <p>➤ Para promover la participación de los estudiantes plantea interrogantes: ¿Qué son los juegos tradicionales y que juegos conocen? ¿Conocen el salto de la comba (cuerda/soga)?, ¿Cuál es su origen en qué consiste?</p> <p>➤ Tras escuchar y oír en la pizarra sus respuestas, el docente consolida y sistematiza esclareciendo algunos puntos necesarios. Presenta un corto video sobre el origen del salto de cuerda y sus beneficios.</p> <p>➤ Luego entrega una ficha en la que los estudiantes identificarán los materiales, tipos de cuerda, dimensiones, postura básica y recomendaciones importantes. (enviados previamente al grupo de whatsapp)</p> <p>➤ Solicita a los estudiantes a salir al patio (o un lugar con espacio: sala, jardín, azotea, u otros) Act. Fisiológica: se les pide realizar movimientos articulares: de los miembros inferiores hacia los superiores.</p> <p>➤ Trotar en el mismo sitio; o alrededor del patio si hubiera (loza deportiva), al sonido del silbato debe realizar los siguientes ejercicios.</p> <p>➤ Elongaciones: estiramientos de los miembros inferiores y superiores:</p> <p>➤ P.I miembros inferiores juntos, Hiper extensión hacia arriba entrelazando los dedos. Flexión del tronco hacia adelante.</p> <p>➤ Luego indicamos que deben hacer cual si fuera un trote suave en el mismo sitio y al sonido del silbatazo realizar un salto pequeño y repetir hasta tres veces.</p>	<p>15 min.</p> <p>-Video</p> <p>-Whatsapp.</p> <p>-Gif.</p> <p>-fichas;</p> <p>guía de actividades.</p> <p>-Pizarra,</p> <p>-otras.</p>
<p>Construcción del aprendizaje</p> <p>Aplicación/Transferencia de lo aprendido</p> <p>Para Modular</p>	<p>➤ Tras haber realizado la activación fisiológica;</p> <p>➤ El docente demuestra y explica la postura adecuada (información contenida en la ficha guía de actividades).</p> <p>• Los pies deben estar paralelos y juntos. *El peso de cuerpo debe recaer en las bolas (punta) de los pies, nunca en los talones;</p> <p>• Tobillos, rodillas y cadera deben de estar relajados;</p> <p>• Los codos deben de estar apretados a las costillas;</p> <p>• Antebrazos ubicados frente a la cadera e inclinados ligeramente hacia abajo;</p> <p>• Hombros deben estar relajados y hacia abajo. *Cabeza erguida;</p> <p>• Ojos deben estar enfocados hacia adelante;</p> <p>• El salto de cuerda envuelve 3 fases: fase de carga; fase de vuelo y fase de aterrizaje. Lee (2010)</p>	<p>60 min.</p> <p>-Cuerdas.</p> <p>-Silbato.</p> <p>-Otros</p>

	 <p> > Solicitamos que realicen los movimientos de la postura básica del salto de cuerda (se guía con la ficha desarrollada y la demostración realizada por el docente y el video). > Para cerrar esta parte, se pide que cada estudiante coja sus materiales solicitados con anterioridad (se guían con la ficha entregada y la demostración realizada por el docente en el video: Cuerda de 150m a 2m. del material que dispongan , un cúter-tijeras u otro similar, dos plumones que ya no usen, una vela-fósforos, lapicero y otros); > Coger una cuerda u otro material similar, para que efectúen la medición de sus cuerdas personales; pararse con los pies juntos sobre la mitad de la cuerda, es decir, písala por su medio y con las manos llévala hacia el tronco por los lados del cuerpo, si la cuerda llega hasta tus axilas, ese es el largo adecuado, píntarlas con el lapicero, para luego cortarlas. > Tomar la medida para que la siguiente clase puedan traer sus cuerdas personalizadas. </p>  	
<p> Evaluación Metacognición Equilibrio Psico físico </p>	<p> > Los estudiantes, en forma individual realizan la postura básica para el salto de cuerda y la medición correcta para su cuerda personalizada. > el docente promueva en los estudiantes la meta cognición: ¿Qué aprendieron?, ¿Cómo lo hicieron?, ¿para que aprendieron? > Se aplica una ficha de observación para evidenciar los logros esperados. > Realizan comentarios, críticas y sugerencias de la clase desarrollada. > Asignación de tareas. Preparar su cuerda personalizada. </p>	<p>15 min.</p>

IV. EVALUACIÓN

CRITERIOS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	INSTRUMENTOS	
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Practica juegos y ejercicios de coordinación general a través del salto de cuerda.	Ficha de observación	Vº Bº

San Pablo de Pillao, julio del 2022



Vº Bº DIRECCIÓN



INVESTIGADOR



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 003

TÍTULO DE LA SESIÓN: Interactúa usando sus habilidades sociomotrices en el reconocimiento, Familiarización y dominio del manejo de la cuerda para realizar el juego Tradicional del salto de la cuerda.

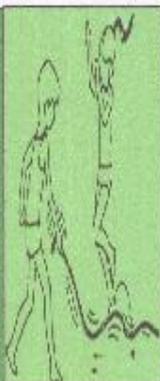
I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1 I.E. : 32802
- 1.2 ÁREA : Educación Física
- 1.3 GRADO Y SECCIÓN : VI Ciclo (1° y 2°)
- 1.4 LUGAR : Loza deportiva
- 1.5 UNIDAD : I
- 1.6 DURACIÓN : 90 MINUTOS
- 1.7 DOCENTE : Lizardo L. CAHUANA M.
- 1.8 FECHA : julio 2022

II. APRENDIZAJE ESPERADO:

Practica actividades recreativas haciendo uso de sus habilidades sociomotrices y coordinación motora gruesa en el dominio de la cuerda y práctica del juego tradicional del salto de cuerda.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA (PROCESOS PEDAGÓGICOS Y COGNITIVOS)

PROCESOS PEDAGÓGICOS	ESTRATEGIAS/ACTIVIDADES	Tiempo y Recursos
Motivación Recuperación de saberes previos Conflicto cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El docente saluda a los estudiantes y con el propósito de despertar el interés y recuperar los saberes previos, dialoga e informa acerca de los propósitos y la importancia de la sesión de aprendizaje. ➤ Recordamos a los estudiantes que después de cada actividad debemos desinfectarnos las manos con alcohol. ➤ Para promover la participación de los estudiantes plantea interrogantes: ¿Qué conocen del salto de cuerda? ¿cuál es su origen, alguna vez lo han practicado? ¿Qué elementos se necesitan? ¿Cómo saber las medidas exactas para cada uno? Cómo podemos elaborar nuestras cuerdas personalizadas? (Los cuales se solicitaron y elaboran en la clase previa) ➤ Solicita que los estudiantes presenten-muestran su cuerda (a través de un corto video como fue el proceso de elaboración de su cuerda personalizada y algunas recomendaciones importantes). Tras lo cual: ➤ Pedimos a los estudiantes a salir al patio (o un lugar con espacio; sala, jardín, azotea, u otros) Act. Fisiológica: se les pide realizar movimientos articulares: de los miembros inferiores hacia los superiores. ➤ Trotar en el mismo sitio; o alrededor del patio si hubiera (loza deportiva), al sonido del silbato debe realizar los siguientes ejercicios. ➤ Elongaciones: estiramientos de los miembros inferiores y superiores: ➤ T.I. miembros inferiores juntos, Hiper extensión hacia arriba entrelazando los dedos, Flexión del tronco hacia adelante. 	20min. -Video -Whatsapp. -fichas -guía de actividades. -Pizarra, -otros.
Construcción del aprendizaje Aplicación/Transferencia de lo aprendido	<p>➤ Tras haber realizado la activación fisiológica;</p> <p><i>"En seguida, se indica que doblen la cuerda en dos que la sostengan con ambas manos y la muevan en forma circular.</i></p> <p><i>"Luego que la muevan a la derecha e izquierda y en cada movimiento hagan girar dos, tres veces por lado, coordinando sus movimientos.</i></p> <p><i>"A manera de juego se indica que sostengan la cuerda (doblada en dos) con una mano, se inclinen ligeramente y muevan/ giren la cuerda a ras de piso y salten suavemente sobre ella cada vez que se aproxime a sus piernas. (Lo pueden hacer de a dos o individualmente) de esta forma nos vamos familiarizando y logrando dominio en el manejo de la cuerda.</i></p> 	60 min. -Cuerdas, -Silbato, -Otros.

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los estudiantes expliquen y demuestren la postura adecuada (Visto en la ficha desarrollada en clase previa) para efectuar el salto de la cuerda. ➤ *Para cerrar esta parte, solicitamos que los estudiantes realicen los pasos que desarrollamos desde la postura correcta. ejercicios para lograr el dominio de la cuerda y el salto con una sola mano: además nos servirá para evaluarles el desarrollo de la actividad del día. 	
Evaluación Metacognición Equilibrio Psicofísico	<ul style="list-style-type: none"> ➤ *Los estudiantes, en forma individual realizan la postura básica para el salto de cuerda. ejercicios para el dominio de la cuerda y el salto con una sola mano. ➤ el docente promueve en los estudiantes la meta cognición: ¿Qué aprendieron?, ¿Cómo lo hicieron?. ¿para que aprendieron? ➤ Se aplica una ficha de observación para evidenciar los logros esperados. ➤ Realizan comentarios, críticas y sugerencias de la clase desarrollada. ➤ Asignación de tareas. Practicar los ejercicios para lograr el dominio de la cuerda. 	10 min.

IV. EVALUACIÓN

CRITERIOS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	INSTRUMENTOS	
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Practica juegos y ejercicios de coordinación general a través del salto de cuerda.	Ficha de observación	V° B°

San Pablo de Pillao, julio del 2022



INVESTIGADOR



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 004

TÍTULO DE LA SESIÓN: Interactúa usando sus habilidades sociomotrices en el reconocimiento y Familiarización con el juego tradicional del salto de la cuerda.

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1 I.E. : 32692
- 1.2 ÁREA : Educación Física
- 1.3 GRADO Y SECCIÓN : VI Ciclo (1° y 2°)
- 1.4 LUGAR : Loza deportiva
- 1.5 UNIDAD : I
- 1.6 DURACIÓN : 90 MINUTOS
- 1.7 DOCENTE : Lizardo L. CAHUANA M.
- 1.8 FECHA : julio 2022

II. APRENDIZAJE ESPERADO:

Reconoce y practica actividades recreativas haciendo uso de sus habilidades sociomotrices y coordinación motora gruesa en la familiarización y práctica del juego tradicional del salto de cuerda.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA (PROCESOS PEDAGÓGICOS Y COGNITIVOS)

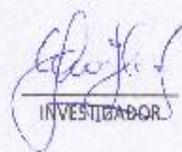
PROCESOS PEDAGÓGICOS	ESTRATEGIAS/ACTIVIDADES	Tiempo y Recursos
<p>Motivación</p> <p>Recuperación de saberes previos</p> <p>Conflicto cognitivo</p> <p>Adecuación Morfo Funcional</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➢ El docente saluda a los estudiantes y con el propósito de despertar el interés y recuperar los saberes previos, dialoga e informa acerca de los propósitos y la importancia de la sesión de aprendizaje. ➢ Recordamos a los estudiantes que después de cada actividad debemos desinfectarnos las manos con alcohol. ➢ Para promover la participación de los estudiantes plantea interrogantes: ¿Cuántas fases tendrá el salto de cuerda, y cuáles son? ¿Cuáles son los tipos de salto de cuerda? ¿podremos crear nuestros propios trucos al saltar la cuerda? Luego: ➢ Tras escuchar y tomar nota de sus respuestas, el docente consolida y sistematiza esclareciendo algunos puntos necesarios. Presenta una ficha y un video corto sobre las fases del salto de cuerda y la variedad de saltos; lo cuales se desarrollaran en esta y en las sucesivas clases (ficha que los estudiantes ya se les hizo alcanza). ➢ Solicita a los estudiantes a salir al patio (o un lugar con espacio; sala, jardín, azotea, u otros) Act. Fisiológica: ➢ Trotar en el mismo sitio; o alrededor del patio si hubiera (loza deportiva), al sonido del silbato debe realizar los siguientes ejercicios. ➢ Elongaciones: estiramientos de los miembros inferiores y superiores. ➢ T.I miembros inferiores juntos, Hiper extensión hacia arriba entrelazando los dedos, Flexión del tronco hacia adelante. 	<p>15min.</p> <p>-Video</p> <p>Whatsapp.</p> <p>-fichas;</p> <p>guia de actividades.</p> <p>-otros.</p>
<p>Construcción del aprendizaje</p> <p>Aplicación/Transferencia de lo aprendido</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Tras haber realizado la activación fisiológica; pasamos a desarrollar la clase del día: fases del salto de cuerda y el primer tipo de salto. A) FASES DEL SALTO DE CUERDA: -1era fase carga. -2da fase vuelo. -3era fase aterrizaje. <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>Fase de carga</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Fase de vuelo</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Fase de aterrizaje</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> B) TIPO DE SALTO: 1.-Bounce Step (Paso de rebote-para el equilibrio) 	<p>60 min.</p> <p>-Cuerdas.</p> <p>-Silbato.</p> <p>-ficha de observación.</p>

	<p>Llamado estilo básico es muy simple y efectivo, este estilo mejora el equilibrio, la rapidez, y la ligereza del pie necesarios para movimientos ágiles y omnidireccionales. El procedimiento para la ejecución de este estilo es:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Saltar con los pies juntos. ➤ Saltar lo necesario para pasar la cuerda (no más de ¼ de pulgada de la superficie del suelo) empujando desde las bolas-punta de los pies mientras se flexiona ligeramente las rodillas y tobillos. ➤ Caer ligeramente con la bola de los pies. ➤ Permanecer con la bola de los pies y repetir paso primero y segundo. <p>➤ El docente solicita que los estudiantes expliquen y demuestren las fases del salto de cuerda y el salto bounce step, para que la practiquen tomanan el resto del tiempo (20 minutos aprox.) disponible para la presente actividad, finalizada el tiempo se realizara la demostración.</p> <p>➤ *Para cerrar esta parte, solicitamos que los estudiantes realicen la demostración de las fases del salto de cuerda y el primer tipo de salto bounce step, el cual debe iniciarse desde la postura correcta, ejercicios para lograr el dominio de la cuerda; además nos servirá para evaluar el desarrollo de la actividad del día.</p>		
<p>Evaluación Metacognición Equilibrio Psicofísico</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los estudiantes, en forma individual realizan la demostración desde la postura básica para el salto de cuerda, ejercicios para el dominio de la cuerda, las fases del salto y el salto bounce step. ➤ El docente promueve en los estudiantes la meta cognición: ¿Qué aprendieron? ¿Cómo lo hicieron? ¿para que aprendieron? ➤ Se aplica una ficha de observación para evidenciar los logros esperados. ➤ Realizan comentarios, críticas y sugerencias de la clase desarrollada. ➤ Asignación de tareas. Practicar por espacio de 10 minutos el salto bounce step para lograr el dominio de este tipo de salto. 	15 min.	

IV. EVALUACIÓN

CRITERIOS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	INSTRUMENTOS	
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Practica juegos y ejercicios de coordinación general a través del salto de cuerda.	Ficha de observación	V° B°

San Pablo de Pillao. julio del 2022

INVESTIGADOR



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 005

TÍTULO DE LA SESIÓN: Interactúa usando sus habilidades sociomotrices en el reconocimiento y Familiarización con el juego tradicional del salto de la cuerda.

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1 I.E. : 32682
1.2 ÁREA : Educación Física
1.3 GRADO Y SECCIÓN : VI Ciclo (1° y 2°)
1.4 LUGAR : Loza deportiva
1.5 UNIDAD : I
1.6 DURACIÓN : 90 MINUTOS
1.7 DOCENTE : Lizardo L. CAHUANA M.
1.8 FECHA : julio 2022

II. APRENDIZAJE ESPERADO:

Reconoce y practica actividades recreativas haciendo uso de sus habilidades sociomotrices y coordinación motora gruesa en la familiarización y práctica del juego tradicional del salto de cuerda.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA (PROCESOS PEDAGÓGICOS Y COGNITIVOS)

PROCESOS PEDAGÓGICOS	ESTRATEGIAS/ACTIVIDADES	Tiempo y Recursos
<p>Motivación Recuperación de saberes previos Conflicto cognitivo Adecuación Morfo Funcional</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El docente saluda a los estudiantes y con el propósito de despertar el interés y recuperar los saberes previos, dialoga e informa acerca de los propósitos y la importancia de la sesión de aprendizaje. ➤ Recordamos a los estudiantes que después de cada actividad debemos desinfectarnos las manos con alcohol. ➤ Para promover la participación de los estudiantes plantea interrogantes: ¿Cuántas veces tendrá el salto de cuerda, y cuáles son? ¿Cuáles son los tipos de salto de cuerda? ¿podremos crear nuestros propios trucos al saltar la cuerda? Luego: ➤ Tras escuchar y tomar nota de sus respuestas, el docente consolida y sistematiza esclareciendo algunos puntos necesarios. Presenta una ficha y un video corto sobre las fases del salto de cuerda y la variedad de saltos; lo cuales se desarrollaran en esta y en las sucesivas clases (ficha que los estudiantes ya se les hizo alcance). ➤ Solicita a los estudiantes a salir al patio (o un lugar con espacio; sala, jardín, azotea, u otros) Act. Fisiológica ➤ Trotar en el mismo sitio; o alrededor del patio si hubiera (loza deportiva), al sonido del silbato debe realizar los siguientes ejercicios. ➤ Elongaciones: estiramientos de los miembros inferiores y superiores: ➤ T.I miembros inferiores juntos, Híper extensión hacia arriba entrelazando los dedos, Flexión del tronco hacia adelante. 	<p>15 min.</p> <p>-Video Whatsapp, -fichas; guía de actividades. -otros.</p>
<p>Construcción del aprendizaje Aplicación/Transferencia de lo aprendido</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tras haber realizado la activación fisiológica; pasamos a desarrollar la clase del día: B) TIPOS DE SALTO: 1.-Bounce Step (Paso de rebote-para el equilibrio) 2.-Alternate-Foot step (Paso de pie alternado-agilidad y velocidad) <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 5px;"> <p>➤ Este estilo de salto es similar al paso básico, con la diferencia que en vez de saltar con los pies juntos se salta alternadamente con cada pie como si se estuviera corriendo en el mismo lugar. Este estilo ayuda a desarrollar un paso rápido, la capacidad para cambiar de dirección de manera eficiente y mejora la velocidad de inicio.</p> <p>➤ Procedimiento para la ejecución de este estilo:</p> <p>➤ Saltar levantando las rodillas para al frente sin patear los pies hacia atrás; patear los pies hacia atrás mientras se ejecuta la técnica puede hacer que los pies obstruyan la cuerda;</p> <p>➤ Girar la cuerda y saltar sobre ella con un pie; en la segunda vuelta saltarla con el otro pie;</p> <p>➤ Continuar alternando los pies (levantar las rodillas como si se estuviera corriendo).</p> </div> <div style="text-align: right;">  </div>	<p>60 min.</p> <p>-Cuerdas. -Silbato. -ficha de observación.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El docente solicita que los estudiantes expliquen y demuestren las fases del salto de cuerda y el salto bounce step, para que la practiquen tomanen el resto del tiempo (20 minutos aprox.) disponible para la presente actividad, finalizada el tiempo se realizara la demostración. ➤ *Para cerrar esta parte, solicitamos que los estudiantes realicen la demostración de las fases del salto de cuerda y el salto Alternate-Foot Step; el cual debe iniciarse desde la postura correcta, ejercicios para lograr el dominio de la cuerda; además nos servirá para evaluar el desarrollo de la actividad del día. 	
Evaluación Metacognición Equilibrio Psicofísico	<ul style="list-style-type: none"> ➤ *Los estudiantes, en forma individual realizan la demostración desde la postura básica para el salto de cuerda, ejercicios para el dominio de la cuerda, las fases del salto, y el salto Alternate – foot step. ➤ El docente promueve en los estudiantes la meta cognición: ¿Qué aprendieron?, ¿Cómo lo hicieron?, ¿para que aprendieron? ➤ Se aplica una ficha de observación para evidenciar los logros esperados. ➤ Realizan comentarios, críticas y sugerencias de la clase desarrollada. ➤ Asignación de tareas. Practicar por espacio de 10 minutos como mínimo el Alternate – foot stop para lograr el dominio de este tipo de salto. 	15 min.

IV. EVALUACIÓN

CRITERIOS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	INSTRUMENTOS	
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Practica juegos y ejercicios de coordinación general a través del salto de cuerda.	Ficha de observación	V° B°

San Pablo de Pillao, julio del 2022



[Handwritten Signature]
 INVESTIGADOR



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 006

TÍTULO DE LA SESIÓN: Interactúa usando sus habilidades sociomotrices en el reconocimiento y familiarización con el juego tradicional del salto de la cuerda.

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1 I.E.	: 32692
1.2 ÁREA	: Educación Física
1.3 GRADO Y SECCIÓN	: VI Ciclo (1° y 2°)
1.4 LUGAR	: Loza deportiva
1.5 UNIDAD	: I
1.6 DURACIÓN	: 90 MINUTOS
1.7 DOCENTE	: Lizardo L. CAHUANA M.
1.8 FECHA	: agosto 2022

II. APRENDIZAJE ESPERADO:

Reconoce y practica actividades recreativas haciendo uso de sus habilidades sociomotrices y coordinación motora gruesa en la familiarización y práctica del juego tradicional del salto de cuerda

III. SECUENCIA DIDÁCTICA (PROCESOS PEDAGÓGICOS Y COGNITIVOS)

PROCESOS PEDAGÓGICOS	ESTRATEGIAS/ACTIVIDADES	Tiempo y Recursos
<p>Motivación</p> <p>Recuperación de saberes previos</p> <p>Conflicto cognitivo</p> <p>Adecuación Motor Funcional</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El docente saluda a los estudiantes y con el propósito de despertar el interés y recuperar los saberes previos, dialoga e informa acerca de los propósitos y la importancia de la sesión de aprendizaje. ➤ Recordamos a los estudiantes que después de cada actividad debemos desinfectarnos las manos con alcohol. ➤ Para promover la participación de los estudiantes plantea interrogantes: ¿Cuáles son los tipos de salto de cuerda? ¿podremos crear nuestros propios trucos al saltar la cuerda? ¿Existe relación entre la actividad física y la calidad de vida? ¿Qué alimentos son los que más te gustan, por qué? ➤ Tras escuchar y tomar nota de sus respuestas, el docente consolida y sistematiza esclareciendo algunos puntos necesarios. Presenta una ficha y un video corto sobre los estilos de saltos; lo cuales se desarrollaran en esta y en las sucesivas clases (información-ficha que los estudiantes ya se les hizo alcance). ➤ Solicita a los estudiantes a salir al patio (o un lugar con espacio: sala, jardín, azotea, u otros) Act. Fisiológica: ➤ Trotar en el mismo sitio; o alrededor del patio si hubiera (loza deportiva), al sonido del silbato debe realizar los siguientes ejercicios. ➤ Elongaciones: estiramientos de los miembros inferiores y superiores: ➤ T.1 miembros inferiores juntos, hiperextensión hacia arriba entrelazando los dedos, flexión Del tronco hacia adelante. ➤ Para promover el interes por la actividad física solicitamos que cada estudiante proponga un ejercicio; a partir de esta sesión de clase. 	<p>15min.</p> <p>-Video</p> <p>-Whatsapp.</p> <p>-fichas;</p> <p>-guía de actividades.</p> <p>-otros.</p>
<p>Construcción del aprendizaje</p> <p>Aplicación/Transferencia de lo aprendido</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tras haber realizado la activación fisiológica; pasamos a desarrollar la clase del día: B) TIPOS DE SALTO: 1.-Bounce Step, 2 Alternate-Foot step; 3.-Side Straddle (de lado-salto lateral – coordinación motora y agilidad) <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>➤ Este estilo de salto mejora dramáticamente la coordinación y agilidad, así como la capacidad de desplazamiento lateral, fortalece los músculos del muslo, mejora la velocidad en los cambios de dirección, mejora la estabilidad:</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> ➤ 1. Comenzar con el salto básico permitiendo que la cuerda pase por debajo de los pies; ➤ 2. Separar los pies a la anchura de los hombros mientras la cuerda pesa sobre la cabeza; ➤ 3. Repetir. 	<p>60 min.</p> <p>-Cuerdas,</p> <p>-Silbato,</p> <p>-ficha de observación.</p>

Evaluación Metacognición Equilibrio Psicofísico	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El docente solicita que los estudiantes expliquen y demuestren el estilo de salto Side Straddle; para que la practiquen tomanan el resto del tiempo (20 minutos aprox.) disponible para la presente actividad, finalizada el tiempo se realizará la demostración. ➤ *Para cerrar esta parte, solicitamos que los estudiantes realicen la demostración del estilo Side straddle: el cual debe iniciarse desde la postura correcta, ejercicios para lograr el dominio de la cuerda; además nos servirá para evaluar el desarrollo de la actividad del día. ➤ *Los estudiantes, en forma individual realizan la demostración desde la postura básica para el salto de cuerda, ejercicios para el dominio de la cuerda, las fases del salto, y el estilo Side straddle. ➤ El docente promueve en los estudiantes la meta cognición: ¿Qué aprendieron?, ¿Cómo lo hicieron?, ¿para que aprendieron? ➤ Se aplica una ficha de observación para evidenciar los logros esperados. ➤ Realizan comentarios, críticas y sugerencias de la clase desarrollada. ➤ Asignación de tareas. Practicar por espacio de 10 minutos como mínimo el estilo Side straddle para lograr el dominio de este tipo de salto. 	15 min.
--	---	---------

IV. EVALUACIÓN

CRITERIOS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	INSTRUMENTOS	
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Practica juegos y ejercicios de coordinación general a través del salto de cuerda.	Ficha de observación	V° B°

San Pablo de Pillao, agosto del 2022.

DOCENTE DE ÁREA



INVESTIGADOR





UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZÁN
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 007

TÍTULO DE LA SESIÓN: Interactúa usando sus habilidades sociomotrices en el reconocimiento y Familiarización con el juego tradicional del salto de la cuerda.

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1 I.E.	: 32692
1.2 ÁREA	: Educación Física
1.3 GRADO Y SECCIÓN	: VI Ciclo (1° y 2°)
1.4 LUGAR	: Loza deportiva
1.5 UNIDAD	: I
1.6 DURACIÓN	: 90 MINUTOS
1.7 DOCENTE	: Lizardo L. CAHUANA M.
1.8 FECHA	: agosto 2022

II. APRENDIZAJE ESPERADO:

Reconoce y practica actividades recreativas haciendo uso de sus habilidades sociomotrices y coordinación motora gruesa en la familiarización y práctica del juego tradicional del salto de cuerda.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA (PROCESOS PEDAGÓGICOS Y COGNITIVOS)

PROCESOS PEDAGÓGICOS	ESTRATEGIAS/ACTIVIDADES	Tiempo y Recursos
<p>Motivación</p> <p>Recuperación de saberes previos</p> <p>Conflicto cognitivo</p> <p>Adecuación Morfo Funcional</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El docente saluda a los estudiantes y con el propósito de despertar el interés y recuperar los saberes previos, dialoga e informa acerca de los propósitos y la importancia de la sesión de aprendizaje. ➤ Recordamos a los estudiantes que después de cada actividad debemos desinfectamos las manos con alcohol. ➤ Para promover la participación de los estudiantes plantea interrogantes: ¿Cuáles son los tipos de salto de cuerda? ¿podremos crear nuestros propios trucos al saltar la cuerda? ¿Existe relación entre la actividad física y la calidad de vida? ¿Qué es alimentarse y que es nutrirse? ➤ Tras escuchar y tomar nota de sus respuestas, el docente consolida y sistematiza esclareciendo algunos puntos necesarios. Presenta una ficha y un video corto sobre los estilos de saltos; lo cuales se desarrollaran en esta y en las sucesivas clases (información-ficha que los estudiantes ya se les hizo alcance). ➤ Solicita a los estudiantes a salir al patio (o un lugar con espacio; sala, jardín, azotea, u otros) Act. Fisiológica: ➤ Trotar en el mismo sitio; o alrededor del patio si hubiera (loza deportiva), al sonido del silbato debe realizar los siguientes ejercicios. ➤ Elongaciones: estiramientos de los miembros inferiores y superiores: ➤ T.I miembros inferiores juntos, hiperextensión hacia arriba entrelazando los dedos, flexión Del tronco hacia adelante. ➤ Damos paso al estudiante de turno, para que desarrolle parte de la activación fisiológica; esto para promover el interes por la actividad fisica y el estudiante desarrolle su creatividad. 	<p>15min.</p> <p>-Video</p> <p>-Whatsapp.</p> <p>-fichas,</p> <p>-guia de actividades.</p> <p>-otros.</p>
<p>Construcción del aprendizaje</p> <p>Aplicación/Transferencia de lo aprendido</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tras la activación fisiológica; pasamos a desarrollar la clase del día: B) TIPOS DE SALTO: 1.-Bounce Step, 2 Alternate-Foot step, 3.-Side Straddle, 4.-Forward Straddle; (Adelante-Velocidad, equilibrio) ➤ Este estilo fortalece los músculos de los miembros inferiores los cuádriceps, isquiotibiales, tobillos y rodillas; mejora la velocidad y equilibrio; refuerza el movimiento hacia delante y hacia atrás; desarrolla un primer paso rápido, parada rápidas, y un cambio de dirección rápida; desarrolla los músculos del tronco: ➤ Comenzar con la postura del salto básico; ➤ En la primera revolución colocar un pie al frente y otro atrás; ➤ En la siguiente revolución, se cambia la posición de los pies, el cambio de pies se hace saltando; ➤ Se repite. 	<p>60 min.</p> <p>-Cuerdas,</p> <p>-Silbato,</p> <p>-ficha de observación.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El docente solicita que los estudiantes expliquen y demuestran el estilo Forward straddle; para que la practiquen tomaran el resto del tiempo (20 minutos aprox.) disponible para la presente actividad, finalizada el tiempo se realizara la demostración. ➤ *Para cerrar esta parte, solicitamos que los estudiantes realicen la demostración del estilo Forward Straddle; el cual debe iniciarse desde la postura correcta, ejercicios para lograr el dominio de la cuerda; además nos servirá para evaluar el desarrollo de la actividad del día. 	
Evaluación Metacognición Equilibrio Psicofísico	<ul style="list-style-type: none"> ➤ *Los estudiantes, en forma individual realizan la demostración desde la postura básica para el salto de cuerda, ejercicios para el dominio de la cuerda, las fases del salto, y el estilo Forward straddle. ➤ El docente promueve en los estudiantes la meta cognición: ¿Qué aprendieron?, ¿Cómo lo hicieron?, ¿para que aprendieron? ➤ Se aplica una ficha de observación para evidenciar los logros esperados. ➤ Realizan comentarios, críticas y sugerencias de la clase desarrollada. ➤ Asignación de tareas. Practicar por espacio de 10 minutos como mínimo el estilo Forward straddle para lograr el dominio de este tipo de salto. 	15 min.

IV. EVALUACIÓN

CRITERIOS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	INSTRUMENTOS	
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Practica juegos y ejercicios de coordinación general a través del salto de cuerda.	Ficha de observación	V° B°

San Pablo de Pillao, agosto del 2022



[Handwritten Signature]
INVESTIGADOR



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 008

TÍTULO DE LA SESIÓN: Interactúa usando sus habilidades sociomotrices en el reconocimiento y Familiarización con el juego tradicional del salto de la cuerda.

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1 I.E. : 32892
1.2 ÁREA : Educación Física
1.3 GRADO Y SECCIÓN : VI Ciclo (1° y 2°)
1.4 LUGAR : Loza deportiva
1.5 UNIDAD : I
1.6 DURACIÓN : 90 MINUTOS
1.7 DOCENTE : Lizardo L. CAHUANA M.
1.8 FECHA : agosto 2022

II. APRENDIZAJE ESPERADO:

Reconoce y practica actividades recreativas haciendo uso de sus habilidades sociomotrices y coordinación motora gruesa en la familiarización y práctica del juego tradicional del salto de cuerda.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA (PROCESOS PEDAGÓGICOS Y COGNITIVOS)

PROCESOS PEDAGÓGICOS	ESTRATEGIAS/ACTIVIDADES	Tiempo y Recursos
<p>Motivación Recuperación de saberes previos Conflicto cognitivo</p> <p>Adecuación Morfo Funcional</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El docente saluda a los estudiantes y con el propósito de despertar el interés y recuperar los saberes previos, dialoga e informa acerca de los propósitos y la importancia de la sesión de aprendizaje. ➤ Recordamos a los estudiantes que después de cada actividad debemos desinfectamos las manos con alcohol. ➤ Para promover la participación de los estudiantes plantea interrogantes: ¿Cuáles son los tipos de salto de cuerda? ¿podremos crear nuestros propios trucos al saltar la cuerda? ¿La actividad física es importante en nuestra salud, por qué? ¿Qué entendemos por cardiorrespiratorio? ➤ Tras escuchar y tomar nota de sus respuestas, el docente consolida y sistematiza esclareciendo algunos puntos necesarios. Presenta una ficha y un video corto sobre los estilos de saltos: lo cuales se desarrollaran en esta y en las sucesivas clases (información-ficha que los estudiantes ya se les hizo alcance). ➤ Solicita a los estudiantes a salir al patio (o un lugar con espacio; sala, jardín, azoleta, u otros) Act. Fisiológica: ➤ Tratar en el mismo sitio; o alrededor del patio si hubiera (loza deportiva), al sonido del silbato debe realizar los siguientes ejercicios. ➤ Elongaciones: estiramientos de los miembros inferiores y superiores. ➤ T.I miembros inferiores juntos, hiperextensión hacia arriba entrelazando los dedos, flexión Del tronco hacia adelante. ➤ Damos paso al estudiante de turno, para que desarrolle parte de la activación fisiológica; esto para promover el interes por la actividad física y el estudiante desarrolle su creatividad. 	<p>15 min.</p> <p>-Video Whatsapp, -fichas: guía de actividades. -otros.</p>
<p>Construcción del aprendizaje Aplicación/Transferencia de lo aprendido</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tras la activación fisiológica; pasamos a desarrollar la clase del día: B) TIPOS DE SALTO: 1.-Bounce Step, 2 Alternate-Foot step, 3.-Side Straddle, 4.-Forward Straddle, 5.-Skier's Jump; ➤ Este desarrolla ritmo y equilibrio; mejora la flexibilidad de piernas y cadera; incrementa la fuerza en piernas. Procedimiento de ejecución: ➤ Comenzar con la postura del salto básico: ➤ Con la primera oscilación: mantener los pies juntos y saltar unos centímetros hacia un lado: ➤ Con la segunda oscilación de la cuerda, saltar hacia el otro lado: ➤ Repetir. 	<p>60 min.</p> <p>-Cuerdas, -Silbato, -ficha de observación.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El docente solicita que los estudiantes expliquen y demuestren el estilo Skier's Jump; para que la practiquen tomaran el resto del tiempo (20 minutos aprox.) disponible para la presente actividad, finalizada el tiempo se realizara la demostración. ➤ *Para cerrar esta parte, solicitamos que los estudiantes realicen la demostración del estilo Skier's Jump; el cual debe iniciarse desde la postura correcta, ejercicios para lograr el dominio de la cuerda; además nos servirá para evaluar el desarrollo de la actividad del día. 	
Evaluación Metacognición Equilibrio Psicofísico	<ul style="list-style-type: none"> ➤ *Los estudiantes, en forma individual realizan la demostración desde la postura básica para el salto de cuerda, ejercicios para el dominio de la cuerda, y el estilo Skier's Jump. ➤ El docente promueve en los estudiantes la meta cognición: ¿Qué aprendieron?, ¿Cómo lo hicieron?, ¿para que aprendieron? ➤ Se aplica una ficha de observación para evidenciar los logros esperados. ➤ Realizan comentarios, críticas y sugerencias de la clase desarrollada. ➤ Asignación de tareas. Practicar por espacio de 10 minutos como mínimo el estilo Skier's Jump para lograr el dominio de este tipo de salto. 	15 min.

IV. EVALUACIÓN

CRITERIOS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	INSTRUMENTOS	
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Practica juegos y ejercicios de coordinación general a través del salto de cuerda	Ficha de observación	Vº Bº

San Pablo de Pillao, agosto del 2022



[Handwritten Signature]
 INVESTIGADOR



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 009

TÍTULO DE LA SESIÓN: Interactúa usando sus habilidades sociomotrices en el reconocimiento y familiarización con el juego tradicional del salto de la cuerda.

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1 I.E.	: 32692
1.2 ÁREA	: Educación Física
1.3 GRADO Y SECCIÓN	: VI Ciclo (1° y 2°)
1.4 LUGAR	: Loza deportiva
1.5 UNIDAD	: I
1.6 DURACIÓN	: 90 MINUTOS
1.7 DOCENTE	: Lizardo L. CAHUANA M.
1.8 FECHA	: setiembre 2022

II. APRENDIZAJE ESPERADO:

Reconoce y practica actividades recreativas haciendo uso de sus habilidades sociomotrices y coordinación motora gruesa en la familiarización y práctica del juego tradicional del salto de cuerda.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA (PROCESOS PEDAGÓGICOS Y COGNITIVOS)

PROCESOS PEDAGÓGICOS	ESTRATEGIAS/ACTIVIDADES	Tiempo y Recursos
<p>Motivación Recuperación de saberes previos Conflicto cognitivo Adecuación Morfo Funcional</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El docente saluda a los estudiantes y con el propósito de despertar el interés y recuperar los saberes previos, dialoga e informa acerca de los propósitos y la importancia de la sesión de aprendizaje. ➤ Recordamos a los estudiantes que después de cada actividad debemos desinfectarnos las manos con alcohol. ➤ Para promover la participación de los estudiantes plantea interrogantes: ¿Cuáles son los tipos de salto de cuerda? ¿podremos crear nuestros propios trucos al saltar la cuerda? ¿Qué beneficios nos proporciona el saltar la cuerda? ¿Saltar la cuerda 10 minutos es equivalente a 30 minutos de trotar. por qué? ➤ Tras escuchar y tomar nota de sus respuestas, el docente consolida y sistematiza esclareciendo algunos puntos necesarios. Presenta una ficha y un video corto sobre los estilos de saltos y los beneficios para nuestra condición física; los cuales se desarrollaran en esta y en las sucesivas clases (información-ficha que los estudiantes ya se les hizo alcance). ➤ Solicita a los estudiantes a salir al patio (o un lugar con espacio; sala, jardín, azotea, u otros) Act. Fisiológica: ➤ Trotar en el mismo sitio; o alrededor del patio si hubiera (loza deportiva), al sonido del silbato debe realizar los siguientes ejercicios. ➤ Elongaciones: estiramientos de los miembros inferiores y superiores; ➤ Damos peso al estudiante de turno, para que desarrolle parte de la activación fisiológica; esto para promover el interes por la actividad física y el estudiante desarrolle su creatividad. 	<p>15min.</p> <p>-Video -Whatsapp, -fichas, -guía de actividades. -otros.</p>
<p>Construcción del aprendizaje Aplicación/Transferencia de lo aprendido</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tras la activación fisiológica; pasamos a desarrollar la clase del día: B) TIPOS DE SALTO: 1.-Bounce Step, 2 Alternate-Foot step, 3.-Side Straddle, 4.-Forward Straddle,5.-Skier's Jump, 6.- Bell Jump; (Salto de campana-coordinación motora) ➤ Desarrolla la coordinación, agilidad y equilibrio; fortalece cuádriceps y rodillas, construye la explosividad, mejora la propiocepción de los tobillos; mejora la capacidad de desplazamiento lateral y horizontal. ➤ Comenzar con la postura del salto básico; ➤ En la primera oscilación mantener los pies juntos y saltar unos centímetros hacia adelante; ➤ En la siguiente oscilación mantener los pies juntos y saltar unos centímetros hacia atrás; ➤ Repetir 	<p>60 min.</p> <p>-Cuerdas. -Silbato. -ficha de observación</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El docente solicita que los estudiantes expliquen y demuestren el estilo Bell Jump; para que la practiquen tomaran el resto del tiempo (20 minutos aprox.) disponible para la presente actividad, finalizada el tiempo se realizara la demostración. ➤ *Para cerrar esta parte, solicitamos que los estudiantes realicen la demostración del estilo Bell Jump; el cual debe iniciarse desde la postura correcta, ejercicios para lograr el dominio de la cuerda; además nos servirá para evaluar el desarrollo de la actividad del día. 	
Evaluación Metacognición Equilibrio Psicofísico	<ul style="list-style-type: none"> ➤ *Los estudiantes, en forma individual realizan la demostración desde la postura básica para el salto de cuerda, ejercicios para el dominio de la cuerda, y el estilo Bell Jump. ➤ El docente promueve en los estudiantes la meta cognición: ¿Qué aprendieron?, ¿Cómo lo hicieron?, ¿para que aprendieron? ➤ Se aplica una ficha de observación para evidenciar los logros esperados. ➤ Realizan comentarios, críticas y sugerencias de la clase desarrollada. ➤ Asignación de tareas. Practicar por espacio de 10 minutos como mínimo el estilo Bell Jump para lograr el dominio de este tipo de salto. 	15 min.

IV. EVALUACIÓN

CRITERIOS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	INSTRUMENTOS	
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Practica juegos y ejercicios de coordinación general a través del salto de cuerda.	Ficha de observación	V° B°

San Pablo de Pillao, setiembre del 2022



[Handwritten Signature]
 INVESTIGADOR



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 0010

TÍTULO DE LA SESIÓN: Interactúa usando sus habilidades sociomotrices en el reconocimiento y Familiarización con el juego tradicional del salto de la cuerda.

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1 I.E. : 32692
1.2 ÁREA : Educación Física
1.3 GRADO Y SECCIÓN : VI Ciclo (1° y 2°)
1.4 LUGAR : Loza deportiva
1.5 UNIDAD : I
1.6 DURACIÓN : 90 MINUTOS
1.7 DOCENTE : Lizardo L. CAHUANA M.
1.8 FECHA : setiembre 2022

II. APRENDIZAJE ESPERADO:

Reconoce y practica actividades recreativas haciendo uso de sus habilidades sociomotrices y coordinación motora gruesa en la familiarización y práctica del juego tradicional del salto de cuerda.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA (PROCESOS PEDAGÓGICOS Y COGNITIVOS)

PROCESOS PEDAGÓGICOS	ESTRATEGIAS/ACTIVIDADES	Tiempo y Recursos
Motivación Recuperación de saberes previos Conflicto cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El docente saluda a los estudiantes y con el propósito de despertar el interés y recuperar los saberes previos, dialoga e informa acerca de los propósitos y la importancia de la sesión de aprendizaje. ➤ Recordamos a los estudiantes que después de cada actividad debemos desinfectarnos las manos con alcohol. ➤ Para promover la participación de los estudiantes plantea interrogantes: ¿Cuáles son los tipos de salto de cuerda? ¿podremos crear nuestros propios trucos al saltar la cuerda? ¿Saltar la cuerda 10 minutos es equivalente a 30 minutos de trotar, por qué? ¿Consideras que es entretenido ejercitarte saltando la cuerda, por qué? ➤ Tras escuchar y tomar nota de sus respuestas, el docente consolida y sistematiza esclareciendo algunos puntos necesarios. Presenta una ficha y un video corto sobre los estilos de saltos y los beneficios para nuestra condición física; los cuales se desarrollaran en esta y en las sucesivas clases (información-ficha que los estudiantes ya se les hizo alcance). ➤ Solicita a los estudiantes a salir al patio (o un lugar con espacio; sala, jardín, azotea, u otros) Act. Fisiológica: ➤ Trotar en el mismo sitio; o alrededor del patio si hubiera (loza deportiva), al sonido del silbato debe realizar los siguientes ejercicios. ➤ Elongaciones: estiramientos de los miembros inferiores y superiores: ➤ Damos paso al estudiante de turno, para que desarrolle parte de la activación fisiológica: esto para promover el interes por la actividad física y el estudiante desarrolle su creatividad. 	15min. -Video -Whatsapp, -fichas, guía de actividades. -otros.
Construcción del aprendizaje Aplicación/Transferencia de lo aprendido	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tras la activación fisiológica; pasamos a desarrollar la clase del día: ➤ El docente solicita que: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Los estudiantes deben dar cuenta de los aportes favorables del salto de cuerda en su desarrollo biopsicosocial, y realizaran una demostración de los estilos de salto aprendidos en las sesiones. Aspectos a considerar: (ficha de observación) -Postura adecuada, -Movimientos previos a los saltos -Ejecución de cada asalto: Bounce Step, Alternate-Foot step, Side Straddle, Forward Straddle, Skier's Jump, Bell Jump. 	60 min. -Cuerdas, -Silbato, -ficha de observación.

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ *Esta actividad nos servirá para evaluar el desarrollo de la actividad del día ya que es la consolidación de lo trabajado en las sesiones experimentales del Programa "Vivo Mejor". 	
Evaluación Metacognición	<ul style="list-style-type: none"> ➤ *Los estudiantes, en forma individual y/o grupal, realizan la demostración desde la postura básica para el salto de cuerda, ejercicios para el dominio de la cuerda, y los estilos de salto desarrollados. ➤ El docente promueve en los estudiantes la meta cognición: ¿Qué aprendieron?, ¿Cómo lo hicieron?, ¿para que aprendieron? ➤ Se aplica una ficha de observación para evidenciar los logros esperados. ➤ Realizan comentarios, críticas y sugerencias de las clases desarrollada. ➤ Asignación de tareas: los estudiantes deberán crear y preparar un tipo o truco de salto de cuerda, el cual deben presentar y demostrar en la siguiente clase explicando las recomendaciones para su ejecución. El cual puede ser incluso gravado en video de duración máxima de 2 minutos; u otro medio. 	15 min.

IV. EVALUACIÓN

CRITERIOS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	INSTRUMENTOS	
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Practica juegos y ejercicios de coordinación general a través del salto de cuerda.	Ficha de observación	V° B°

San Pablo de Pillao, setiembre del 2022


 V° B° DIRECCIÓN


 INVESTIGADOR



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 0011

TÍTULO DE LA SESIÓN: Interactúa usando sus habilidades sociomotrices en el reconocimiento y Familiarización con el juego tradicional del salto de la cuerda.

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1 I.E. : 32592
1.2 ÁREA : Educación Física
1.3 GRADO Y SECCIÓN : VI Ciclo (1° y 2°)
1.4 LUGAR : Loza deportiva
1.5 UNIDAD : I
1.6 DURACIÓN : 90 MINUTOS
1.7 DOCENTE : Lizardo L. CAHUANA M.
1.8 FECHA : setiembre 2022

II. APRENDIZAJE ESPERADO:

Reconoce y practica actividades recreativas haciendo uso de sus habilidades sociomotrices y coordinación motora gruesa en la familiarización y práctica del juego tradicional del salto de cuerda.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA (PROCESOS PEDAGÓGICOS Y COGNITIVOS)

PROCESOS PEDAGÓGICOS	ESTRATEGIAS/ACTIVIDADES	Tiempo y Recursos
Motivación Recuperación de saberes previos Conflicto cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El docente saluda a los estudiantes y con el propósito de despertar el interés y recuperar los saberes previos, dialoga e informa acerca de los propósitos y la importancia de la sesión de aprendizaje. ➤ Recordamos a los estudiantes que después de cada actividad debemos desinfectarnos las manos con alcohol. ➤ Para promover la participación de los estudiantes plantea interrogantes: ¿Beneficios del salto de cuerda? ¿podremos crear nuestros propios trucos al saltar la cuerda? ¿Saltar la cuerda 10 minutos es equivalente a 30 minutos de trotar? ¿Consideras que es entretenido ejercitarte saltando la cuerda, por qué? ➤ Tras escuchar y tomar nota de sus respuestas, el docente consolida y sistematiza esclareciendo algunos puntos necesarios. presenta una ficha y un video corto sobre los beneficios para nuestra condición física y salud el saltar la cuerda por espacio de 10 minutos diarios. (información-ficha que los estudiantes ya se les hizo alcance). ➤ Solicita a los estudiantes a salir al patio (o un lugar con espacio; sala, jardín, azotea, u otros) Act. Fisiológica: ➤ Trotar en el mismo sitio; o alrededor del patio si hubiera (loza deportiva), al sonido del silbato debe realizar los siguientes ejercicios. ➤ Elongaciones: estiramientos de los miembros inferiores y superiores: ➤ Damos paso al estudiante de turno, para que desarrolle parte de la activación fisiológica; esto para promover el interés por la actividad física y el estudiante desarrollen su participación y creatividad. 	15min. -Video -Whatsapp, -fichas; -guía de actividades. -otros.
Construcción del aprendizaje Aplicación/Transferencia de lo aprendido	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tras la activación fisiológica; pasamos a desarrollar la clase del día: <ul style="list-style-type: none"> ➤ El docente solicita que: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Los estudiantes presenten el salto de cuerda preparado y/o creado por ellos mismos, explicando su procedimiento, asimismo deben destacar la importancia del salto de cuerda en su desarrollo biopsicosocial Aspectos a considerar: (ficha de observación) -Explicación del procedimiento para el salto. -Postura adecuada. -Movimientos previos al salto. -Ejecución del salto innovado. 	60 min. -Cuerdas. -Silbato. -ficha de observación



	<p>El cual puede ser gravado en video con una duración máxima de 2 minutos; u otro medio.</p> <p>➤ *Esta actividad nos servirá para evaluar el desarrollo de la actividad del día ya que es la consolidación de lo trabajado en las sesiones experimentales del Programa "Vivo Mejor".</p>	
Evaluación Metacognición	<p>➤ *Los estudiantes, en forma individual y/o grupal, realizan la demostración desde la postura básica para el salto de cuerda, ejercicios para el dominio de la cuerda, y el salto innovado.</p> <p>➤ El docente promueve en los estudiantes la meta cognición: ¿Qué aprendieron?, ¿Cómo lo hicieron?, ¿para que aprendieron?</p> <p>➤ Se aplica una ficha de observación para evidenciar los logros esperados.</p> <p>➤ Realizan comentarios, críticas y sugerencias de las clases desarrollada.</p> <p>➤ Asignación de tareas; Practicar por espacio de 10 minutos como mínimo de forma diaria saltar la cuerda, actividad tan sencilla y a la vez beneficios para el bienestar biopsicosocial de las personas.</p>	15 min.

IV. EVALUACIÓN

CRITERIOS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	INSTRUMENTOS	
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Practica juegos y ejercicios de coordinación general a través del salto de cuerda.	Ficha de observación	V° B°

San Pablo de Pillao, setiembre del 2022



[Handwritten Signature]
INVESTIGADOR



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 0012

TÍTULO DE LA SESIÓN: Interactúa usando sus habilidades sociomotrices en el desarrollo del cuestionario - Post Test, y el cálculo del IMC.

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1 I.E.	: 32692
1.2 ÁREA	: Educación Física
1.3 GRADO Y SECCIÓN	: VI Ciclo (1° y 2°)
1.4 LUGAR	: Loza deportiva
1.5 UNIDAD	: I
1.6 DURACIÓN	: 90 MINUTOS
1.7 DOCENTE	: Lizardo L. CAHUANA M.
1.8 FECHA	: setiembre 2022

II. APRENDIZAJE ESPERADO:

Reconoce y practica actividades recreativas haciendo uso de sus habilidades sociomotrices y coordinación motora gruesa y fina en la familiarización y práctica del juego tradicional del salto de cuerda.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA (PROCESOS PEDAGÓGICOS Y COGNITIVOS)

PROCESOS PEDAGÓGICOS	ESTRATEGIAS/ACTIVIDADES	Tiempo y Recursos																																																													
Motivación Recuperación de saberes previos Conflicto cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> El docente e investigador saludan a los estudiantes e informan que se va aplicar el Programa experimental "Vivo Mejor" y la importancia que esta tiene para los estudiantes, además deben desarrollar el cuestionario del Post Test con la debida seriedad. Recordamos a los estudiantes que después de cada actividad debemos desinfectamos las manos con alcohol. Tras dar a conocer los propósitos y la importancia de la sesión desarrollan el cuestionario-Post Test. Tras desarrollar el cuestionario realizamos una pequeña dinámica que nos relaje: solicitamos que los estudiantes elonguen -estiran; cual si fuera recién estén despertando, hacia arriba desde los dedos de los pies lo más erguidos posible los brazos estiradas, luego hacia los lados y hacia atrás y adelante. Y repetir. Para promover la participación de los estudiantes plantea interrogantes: ¿Qué es IMC? ¿Para qué nos sirve conocer nuestro IMC? ¿Cómo se calcula el IMC? Luego: 	75min. -Video -Whatsapp, -Gif. -Fichas: guía de actividades. -otros.																																																													
Construcción del aprendizaje Aplicación/Transferencia de lo aprendido	<ul style="list-style-type: none"> Tras escuchar y tomar nota de sus respuestas, el docente consolida y sistematiza esclareciendo algunos puntos necesarios. Presenta un corto video sobre la importancia del IMC y su relación con la actividad física y una vida saludable. Luego entrega una ficha en la que los estudiantes identificarán los datos necesarios para calcular el IMC, peso y estatura y la fórmula para calcular el IMC (enviados previamente al grupo de whatsapp) $\text{IMC} = \text{Peso (kg.)} / \text{Altura (m)}^2$ <ul style="list-style-type: none"> Solicitamos a los estudiantes que calculen su Índice de masa corporal con la fórmula y el ejemplo desarrollado, para ello es necesario los datos que tienen de su talla y peso. Tras lo cual completan el cuadro que se les propone. <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="3">N° ORDEN</th> <th colspan="6">INSTITUCION EDUCATIVA "32692" SAN PABLO DE PILLAO</th> </tr> <tr> <th colspan="6">ESTUDIANTES DEL VI CICLO</th> </tr> <tr> <th colspan="3">EVALUACIÓN ANTROPOMETRICA - IMC</th> <th colspan="3">EDUCACION FISICA / POST TEST</th> </tr> <tr> <th></th> <th>APELLIDOS Y NOMBRES</th> <th>SEXO</th> <th>EDAD</th> <th>TALLA (m.)</th> <th>PESO (Kg.)</th> <th>IMC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>ATACHAQUA SANTOS, ROSA ROSSI</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>EDUARDO EBTELA, ANGEL GABRIEL</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>GONZALES PILLCO, GREYSI YADIRA</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>HUAMAN AMBICHO, LUIS ENRIQUE</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>TOTAL</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> Finalizada el trabajo solicitamos que comparen el IMC calculada anteriormente con el actual. Escuchamos sus participaciones, Interrogamos: ¿A qué atribuyen esta variación en su IMC? 	N° ORDEN	INSTITUCION EDUCATIVA "32692" SAN PABLO DE PILLAO						ESTUDIANTES DEL VI CICLO						EVALUACIÓN ANTROPOMETRICA - IMC			EDUCACION FISICA / POST TEST				APELLIDOS Y NOMBRES	SEXO	EDAD	TALLA (m.)	PESO (Kg.)	IMC	1	ATACHAQUA SANTOS, ROSA ROSSI						2	EDUARDO EBTELA, ANGEL GABRIEL						3	GONZALES PILLCO, GREYSI YADIRA						4	HUAMAN AMBICHO, LUIS ENRIQUE							TOTAL						-Ficha de trabajo. -Silbato, -Otros
N° ORDEN	INSTITUCION EDUCATIVA "32692" SAN PABLO DE PILLAO																																																														
	ESTUDIANTES DEL VI CICLO																																																														
	EVALUACIÓN ANTROPOMETRICA - IMC			EDUCACION FISICA / POST TEST																																																											
	APELLIDOS Y NOMBRES	SEXO	EDAD	TALLA (m.)	PESO (Kg.)	IMC																																																									
1	ATACHAQUA SANTOS, ROSA ROSSI																																																														
2	EDUARDO EBTELA, ANGEL GABRIEL																																																														
3	GONZALES PILLCO, GREYSI YADIRA																																																														
4	HUAMAN AMBICHO, LUIS ENRIQUE																																																														
	TOTAL																																																														

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ *Esta actividad nos servirá para consolidar el desarrollo y culminación del Programa "Vivo Mejor" y la promoción de la actividad física y calidad de vida en los estudiantes del VI ciclo de la I.E. 32692 San pablo de Pillao. 	
Evaluación Metacognición	<ul style="list-style-type: none"> ➤ el docente promueve en los estudiantes la meta cognición: ¿Qué aprendieron? ¿Cómo lo hicieron?, ¿para que aprendieron? ➤ Se aplica una ficha de observación para evidenciar los logros esperados. ➤ Realizan comentarios, críticas y sugerencias de la clase desarrollada. ➤ Asignación de tareas. Practicar por espacio de 10 minutos como mínimo de forma diaria saltar la cuerda, actividad tan sencilla y a la vez beneficios para el bienestar biopsicosocial de las personas. 	15 min.

IV. EVALUACIÓN

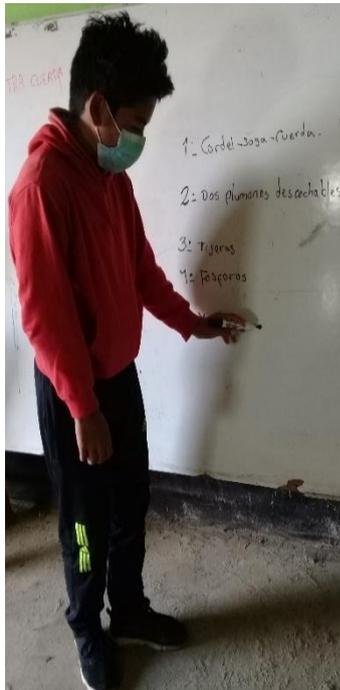
CRITERIOS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	INSTRUMENTOS	
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Practica juegos y ejercicios de coordinación general a través del salto de cuerda.	-Cuestionario Post Test. -Ficha de IMC. -Ficha de observación.	Vº Bº

San Pablo de Pillao, setiembre del 2022



INVESTIGADOR

ANEXO OTROS 07: IMÁGENES DE ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE EBR DE LA I.E. 32692-SAN PABLO DE PILLAO-HUÁNUCO EN LAS DIVERSAS ACCIONES DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA “VIVO MEJOR” EN LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA (ELABORACIÓN DE LAS CUERDAS PERSONALIZADAS)



(MEDICIÓN DEL TAMAÑO PERSONALIZADO DE LA CUERDA: ESTA NO DEBE EXCEDER DE LA ALTURA DE LA AXILA)



(ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA PREVIO A REALIAZAR LA ACTIVIDAD)



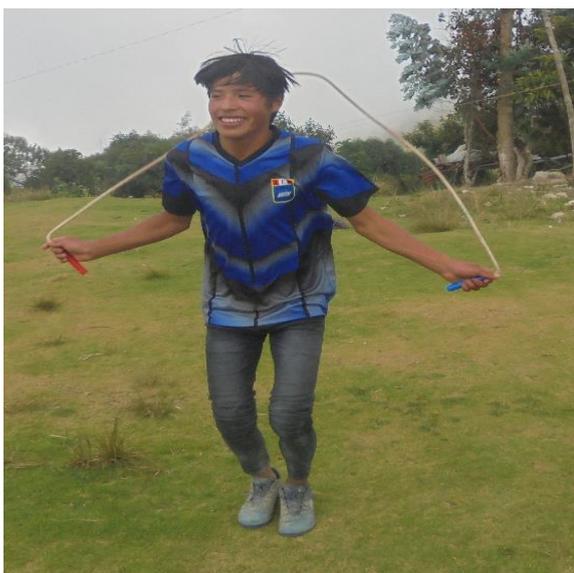
(TRAS LA SESION EN AULA, NOS DISPONEMOS A EJECUTAR LA PRIMERA PRÁCTICA: DOMINIO DE LA CUERDA)



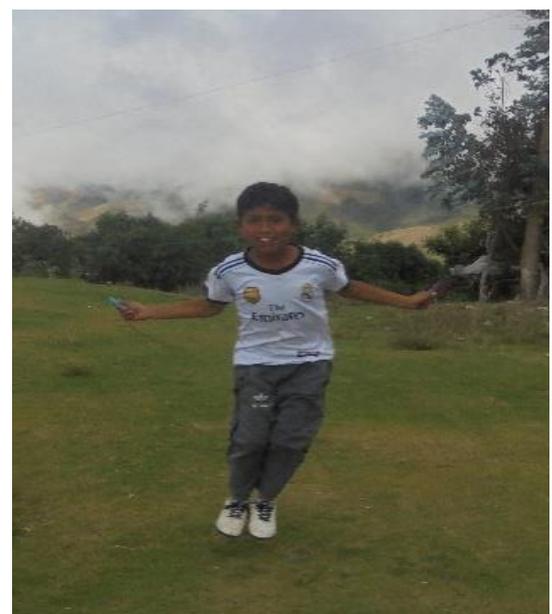
(PRÁCTICA DE LA BIOMECÁNICA DEL SALTO DE CUERDA: RODILLAS LIGERAMENTE FLEXIONADAS, PESO DEL CUERPO EN LA PUNTA DE LOS PIES, CODOS PEGADOS AL CUERPO Y MANIOBRAMOS CON LAS MUÑECAS)



(PRÁCTICA DE LAS FASES DEL SALTO DE CUERDA: 1ero IMPULSO Y 2do VUELO)



(PRÁCTICA DE LAS FASES DEL SALTO DE CUERDA: 2do VUELO Y 3ero ATERRIZAJE)



**(TRAS DESARROLLAR LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA “VIVO MEJOR”
LOS ESTUDIANTES DEL VI CICLO 1° y 2° PARA QUIENES VA MI
AGRADECIMIENTO POR SU PARTICIPACIÓN)**



ANEXO 08: ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"
 UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN - HUÁNUCO
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
 PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la Facultad de Ciencias de la Educación a los CINCO días del mes de JULIO del año dos mil veintitrés, reunidos en la plataforma virtual de Cisco Webex de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán; los miembros del Jurado conformado por docentes ordinarios acreditados según Resolución N°1654-2023-UNHEVAL-FCE/D de fecha 03 de julio del año dos mil veintitrés:

Dr. Alejandro LIZANA ZORA
 Dr. Lolo PEREZ NAUPAY
 Mg. Fidel ROJAS INGA

PRESIDENTE
 SECRETARIO
 VOCAL

Con el asesoramiento de la Dr. Omar Hans CONTRERAS CANTO, el (la) aspirante a optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación con Mención en Educación Física; Sr(a). Lizardo Lino CAHUANA MAMANI procedió a sustentar su tesis titulada: PROGRAMA "VIVO MEJOR" PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE EBR DE LA I.E. 32692 SAN PABLO DE PILLAO-HUÁNUCO, inició el proceso de sustentación a las 13:00pm horas y concluyó a las 14:10pm horas.

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

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

Observaciones:

.....

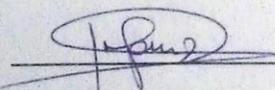
.....

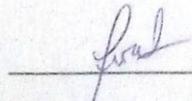
.....

Quedando el (la) aspirante con la nota de:dieciséis (16), por lo que se declara... "Aprobado"..... por "Unanimidad".....

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


 PRESIDENTE
 DNI-N° 22407605


 SECRETARIO
 DNI N° 22514539


 VOCAL
 DNI N° 22519522

ANEXO 09: RESOLUCIÓN DESIGNACIÓN DE ASESOR



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

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

Al Servicio de la Sociedad con una Educación de Calidad

RESOLUCIÓN N° 0019-2021-UNHEVAL-FCE/D

Cayhuayna, 14 de enero de 2021



CONSIDERANDO:

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

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

Que mediante Constancia N° 073-2021-UNHEVAL-FCE/UI, recibido el día 12/01/21 el Director de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Educación, remite la constancia de exclusividad del título de Proyecto de Tesis titulada: **PROGRAMA "VIVO MEJOR" PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE EBR DE LA I.E. 32692 SAN PABLO DE PILLAO - HUÁNUCO**, presentada por el estudiante **Lizardo Lino CAHUANA MAMANI**, del Programa de Segunda Especialidad Profesional en Educación con Mención en Educación Física y con la autorización del **Mg. Omar Hans CONTRERAS CANTO**;

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

SE RESUELVE:

- 1° **DESIGNAR** al **Mg. Omar Hans CONTRERAS CANTO** como Asesor de Tesis titulada: **PROGRAMA "VIVO MEJOR" PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE EBR DE LA I.E. 32692 SAN PABLO DE PILLAO - HUÁNUCO**, presentada por el estudiante **Lizardo Lino CAHUANA MAMANI** del Programa de Segunda Especialidad Profesional en Educación con Mención en Educación Física, por lo expuesto en los considerandos de la presente Resolución.
- 2° **DAR A CONOCER** la presente resolución a los interesados para los fines pertinentes.

Regístrese, Comuníquese y Archívese.



C.c.
Asesor/Interesado/Archivo

**UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZÁN"**

Licenciada con Resolución del Consejo Directivo N° 099-2019-SUNEDU/CD

Anexo 10:**DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD**

Yo, CAHUANA MAMANI Lizardo Lino, identificado con: DNI 29654636, con domicilio en el Jr. Leoncio Prado N°928, distrito de: Huánuco, provincia de: Huánuco, departamento de: Huánuco; aspirante al: Título de Segunda Especialidad Profesional en la mención de Educación Física,

DECLARO BAJO JURAMENTO QUE:

La tesis titulada **PROGRAMA "VIVO MEJOR" PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE EBR DE LA I.E. 32692 SAN PABLO DE PILLAO – HUÁNUCO** fue elaborada dentro del marco ético y legal en su redacción. Si en el futuro se detectara evidencias de vulnerabilidad en el sistema de antiplagio mediante actos que lindan con lo ético y legal, me someto a las sanciones a que hubiera lugar.

Huánuco, 02 de octubre del 2023.


Lizardo Lino CAHUANA MAMANI



ANEXO 11: CONSTANCIA DE SIMILITUD



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN-HUÁNUCO
 Facultad de Ciencias de la Educación
 Unidad de Investigación
 "Año de Unidad, la Paz y del Desarrollo"



CONSTANCIA DE SIMILITUD DE LA TESIS CON INVESTIGACIONES PREVIAS

El director de la Unidad de Investigación deja constancia que el trabajo de investigación: **PROGRAMA "VIVO MEJOR" PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE EBR DE LA I.E. 32692 SAN PABLO DE PILLAO-HUÁNUCO**, presentado por:

➤ Lizardo Lino CAHUANA MAMANI

Del Programa de Segunda Especialidad Profesional en Educación con Mención en Educación Física tiene **11%** de similitud con investigaciones previas, según el software TURNITIN.

Por consiguiente, la tesis tiene **porcentaje de similitud permitido** para segunda especialidad, según Reglamento general de grados y títulos modificado de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco, 2022.

Se expide la presente constancia con el código **N°0049-2023-UNHEVAL-FCE/UI**, para los fines pertinentes.

Cayhuayna, 10 de abril de 2023.



Dr. Edwin Roger Esteban Rivera
 Director de la Unidad de Investigación
 Facultad de Ciencias de la Educación

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

PROGRAMA "VIVO MEJOR" PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE EBR DE LA I.E. 32692 SAN PABLO DE PILLAO - HUÁNUCO

AUTOR

Lizardo Lino CAHUANA MAMANI

RECuento DE PALABRAS

17106 Words

RECuento DE CARACTERES

87648 Characters

RECuento DE PÁGINAS

115 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

5.9MB

FECHA DE ENTREGA

Apr 10, 2023 12:04 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Apr 10, 2023 12:07 PM GMT-5

● **11% de similitud general**

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

- 9% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 8% Base de datos de trabajos entregados
- 3% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)
- Material citado



ANEXO 12: AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DIGITAL Y DECLARACIÓN JURADA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR UN GRADO ACADÉMICO O TÍTULO PROFESIONAL

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

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

Pregrado (tal y como está registrado en SUNEDU)

Facultad	
Escuela Profesional	
Carrera Profesional	
Grado que otorga	
Título que otorga	

Segunda especialidad (tal y como está registrado en SUNEDU)

Facultad	CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
Nombre del programa	EDUCACIÓN FÍSICA
Título que Otorga	TITULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

Posgrado (tal y como está registrado en SUNEDU)

Nombre del Programa de estudio	
Grado que otorga	

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

Apellidos y Nombres:	CAHUANA MAMANI, Lizardo Lino							
Tipo de Documento:	DNI	<input checked="" type="checkbox"/>	Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular:	985997098
Nro. de Documento:	29654636				Correo Electrónico:		LICM078@GMAIL.COM	

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

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

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

¿El Trabajo de Investigación cuenta con un Asesor?: (marque con una "X" en el recuadro del costado, según corresponda)	SI	<input checked="" type="checkbox"/>	NO			
Apellidos y Nombres:	CONTRERAS CANTO, Omar Hans			ORCID ID:	0002-4871-0912	
Tipo de Documento:	DNI	<input checked="" type="checkbox"/>	Pasaporte		Nro. de documento:	20904632

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

Presidente:	LIZANA ZORA, Alejandro Maximo
Secretario:	PEREZ NAUPAY, Lolo
Vocal:	ROJAS INGA, Fidel Rafael
Vocal:	
Vocal:	
Accesitario	



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

a) Soy Autor (a) (es) del Trabajo de Investigación Titulado: (Ingrese el título tal y como está registrado en el Acta de Sustentación)

PROGRAMA "VIVO MEJOR" PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE EBR DE LA I.E. 32692 SAN PABLO DE PILLAO-HUÁNUCO

b) El Trabajo de Investigación fue sustentado para optar el Grado Académico ó Título Profesional de: (tal y como está registrado en SUNEDU)

TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN 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 Valdizán (en adelante LA UNIVERSIDAD), cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del Trabajo de Investigación, así como por los derechos de la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y frente a terceros de cualquier daño que pudiera ocasionar a LA UNIVERSIDAD o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causas en la tesis presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación. De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

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

Ingrese solo el año en el que sustentó su Trabajo de Investigación: (Verifique la Información en el Acta de Sustentación)				2023
Modalidad de obtención del Grado Académico o Título Profesional: (Marque con X según Ley Universitaria con la que inició sus estudios)	Tesis	X	Tesis Formato Artículo	Tesis Formato Patente de Invención
	Trabajo de Investigación		Trabajo de Suficiencia Profesional	Tesis Formato Libro, revisado por Pares Externos
	Trabajo Académico		Otros (especifique modalidad)	

Palabras Clave: (solo se requieren 3 palabras)	PROGRAMA	VIVO	SALTO
--	----------	------	-------

Tipo de Acceso: (Marque con X según corresponda)	Acceso Abierto	X	Condición Cerrada (*)	
	Con Periodo de Embargo (*)		Fecha de Fin de Embargo:	

¿El Trabajo de Investigación, fue realizado en el marco de una Agencia Patrocinadora? (ya sea por financiamientos de proyectos, esquema financiero, beca, subvención u otras; marcar con una "X" en el recuadro del costado según corresponda):	SI	NO	X
Información de la Agencia Patrocinadora:			

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



7. Autorización de Publicación Digital:

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

Firma: 		
Apellidos y Nombre	CAHUANA MAMANI, Lizardo Lino	Huella Digital
DNI:	29654636	
Firma:		
Apellidos y Nombres:		Huella Digital
DNI:		
Firma:		
Apellidos y Nombres:		Huella Digital
DNI:		
Fecha: 02/10/2023		