



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución - 4.0 Internacional \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Vea una copia de esta licencia en <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.es>





ESCUELA DE POSGRADO

UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE MAestrÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Tesis

El juego para desarrollar hábitos saludables en estudiantes de primero de secundaria de la I.E. 00170, Elías Soplín Vargas, 2023

Para optar el grado académico de Maestro en Ciencias de la Educación,
con mención en Psicopedagogía

Autor:

Rosa Lytz Ballona Arista

<https://orcid.org/0000-0002-6367-8738>

Asesor:

Dr. Carlos Alberto Flores Cruz

<https://orcid.org/0000-0003-0321-4349>

Tarapoto, Perú

2024



ESCUELA DE POSGRADO

UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Tesis

El juego para desarrollar hábitos saludables en estudiantes de primero de secundaria de la I.E. 00170, Elías Soplín Vargas, 2023

Para optar el grado académico de Maestro en Ciencias de la Educación,
con mención en Psicopedagogía

Autor:

Rosa Lytz Ballona Arista

Sustentado y aprobado el 02 de agosto del 2024, por los siguientes jurados:



Presidente de Jurado
M.Sc. Luis Alberto Fernández
Sanjines



Secretario de Jurado
Dr. Edgard Martín Esquén
Perales



Miembro de Jurado
M. Sc. Fausto Saavedra Hoyos



Asesor
Dr. Carlos Alberto Flores Cruz

Tarapoto, Perú

2024



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Los Miembros del Jurado que suscriben, reunidos para estudiar y escuchar la sustentación y defensa del Trabajo de Tesis, modo presencial, presentado por:

Bach. Rosa Lytz Ballona Arista

Con el asesoramiento del Lic. Dr. Carlos Alberto Flores Cruz.

"El juego para desarrollar hábitos saludables en estudiantes de primero de secundaria de la I.E. 00170, Elías Soplín Vargas, 2023"

Teniendo en consideración los méritos del referido trabajo, así como los conocimientos demostrados por el sustentante, lo declaramos: *Aprobado*

Muy bueno


Con el calificativo (*)

Diecisiete (17)


En consecuencia, queda en condición de ser considerado APTO por el Consejo Universitario y recibir el Grado Académico de Maestro, de conformidad con lo estipulado en el Artículo 30° del Reglamento de Tesis de la Escuela de Posgrado de la UNSM.

Tarapoto, 02 de agosto de 2024


Lic. M. Sc. Luis Alberto Fernández Sanjinés
Presidente


Lic. Dr. Edgard Martín Esquén Perales
Secretario


Lic. M. Sc. Fausto Saavedra Hoyos
Miembro


Lic. Dr. Carlos Alberto Flores Cruz
Asesor

(*) De acuerdo con el Artículo 40° del Reglamento General de Ciencia, Tecnología e Innovación (RG - CTI) la Universidad Nacional de San Martín - Tarapoto, estas deberán ser calificadas con términos de: BUENO, MUY BUENO, EXCELENTE, también considerar la nota



ESCUELA DE POSGRADO

UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Tesis

El juego para desarrollar hábitos saludables en estudiantes de primero de secundaria de la I.E. 00170, Elías Soplín Vargas, 2023

Para optar el grado académico de Maestro en Ciencias de la Educación,
con mención en Psicopedagogía

Los suscritos declaran que el presente trabajo de tesis, es original en su
contenido y forma.



.....
Rosa Lytz Ballona Arista
Ejecutor



.....
Dr. Carlos Alberto Flores Cruz
Asesor

Tarapoto, Perú

2024

Declaratoria de autenticidad

Rosa Lytz Ballona Arista, con DNI N° 41623609, egresado de la Escuela Posgrado, Programa de Maestría en Ciencias de la Educación con mención en Psicopedagogía, Facultad de Educación y Humanidades de la Universidad Nacional de San Martín, autor de la tesis titulada: **El juego para desarrollar hábitos saludables en estudiantes de primero de secundaria de la I.E. 00170, Elías Soplín Vargas, 2023.**

Declaro bajo juramento que:

1. La tesis presentada es de mi autoría.
2. La redacción fue realizada respetando las citas y referencias de las fuentes bibliográficas consultadas.
3. Toda la información que contiene la tesis no ha sido auto plagiada;
4. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido alterados ni copiados, por tanto, la información de esta investigación debe considerarse como aporte a la realidad investigada.

Por lo antes mencionado, asumo bajo responsabilidad las consecuencias que deriven de mi accionar, sometiéndome a las leyes de nuestro país y normas vigentes de la Universidad Nacional de San Martín.

Tarapoto, 02 de agosto del 2024.


.....
Rosa Lytz Ballona Arista
DNI N° 41623609

Ficha de identificación

<p>Título del trabajo de investigación “El juego para desarrollar hábitos saludables en estudiantes de primero de secundaria de la I.E. 00170, Elías Soplín Vargas, 2023”</p>	<p>Línea de investigación: Sociodiversidad Sublínea de investigación: Modelo de gestión pedagógica y metodología del aprendizaje Tipo de investigación: Básica <input type="checkbox"/>, Aplicada <input checked="" type="checkbox"/>, Desarrollo experimental <input type="checkbox"/></p>
<p>Autor: Bach. Rosa Lytz Ballona Arista</p>	<p>Facultad de Educación y Humanidades Escuela de Posgrado https://orcid.org/0000-0002-6367-8738</p>
<p>Asesor: Dr. Carlos Alberto Flores Cruz</p>	<p>Dependencia local de soporte: Facultad de Educación y Humanidades Escuela de Posgrado https://orcid.org/0000-0003-0321-4349</p>

Dedicatoria

Dedico esta tesis al que siempre está conmigo, guiando mis pasos e iluminando mi camino día a día. Sé que con él nada me falta: Mi Dios Todopoderoso.

Rosa Lytz

Agradecimientos

A mi familia por su ayuda sin condiciones durante todo este tiempo, para alcanzar mis objetivos profesionales.

A mi asesor de tesis, Carlos Alberto Flores Cruz, por haberme dirigido en la elaboración de mi tesis, brindándome sus orientaciones y sugerencias, hasta cumplir con mi propósito.

La autora

Índice general

Ficha de identificación.....	7
Dedicatoria.....	8
Agradecimientos	9
Índice general.....	10
Índice de tablas	12
Índice de figuras.....	13
RESUMEN	14
CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN A LA INVESTIGACIÓN	16
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	18
2.1. Antecedentes de la investigación.....	18
2.2. Fundamentos teóricos	20
2.2.1. El juego.....	20
2.2.2. Hábitos saludables.....	25
CAPÍTULO III MATERIALES Y MÉTODOS	30
3.1. Ámbito y condiciones de la investigación.....	30
3.1.1. Ubicación política.....	30
3.1.2. Ubicación geográfica	30
3.1.3. Periodo de ejecución	30
3.1.4. Autorizaciones y permisos	30
3.1.5. Control ambiental y protocolos de bioseguridad	30
3.1.6. Aplicación de principios internacionales.....	30
3.2. Sistema de variables.....	31
3.3. Procedimientos de la investigación.....	33
3.3.1 Actividades del objetivo específico 1.....	34
3.3.2 Actividades del objetivo específico 2.....	34
3.3.3 Actividades del objetivo específico 3.....	34
3.3.4 Actividades del objetivo específico 4.....	35

3.3.5 Actividades del objetivo general.....	35
CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	36
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	46
ANEXOS	50

Índice de tablas

Tabla 1 Descripción de variables por objetivos específicos.....	32
Tabla 1 <i>Descripción de variables por objetivos específicos.....</i>	32
Tabla 2 <i>Muestra de estudiantes de primer grado de la escuela 00170</i>	33
Tabla 3 <i>Nivel de hábitos saludables por dimensiones y variable en el pretest.....</i>	36
Tabla 4 <i>Nivel de hábitos saludables por dimensiones y variable en el postest.....</i>	39
Tabla 5 <i>Nivel de desarrollo de los hábitos alimenticios en estudiantes del 1ro de secundaria.....</i>	39
Tabla 6 <i>Medidas estadísticas básicas.....</i>	40
Tabla 7 <i>Prueba de normalidad, según Shapiro-Wilk</i>	41
Tabla 8 <i>Comprobación de la hipótesis</i>	41

Índice de figuras

Figura 1 Diseño del juego en las teorías	37
Figura 2 Procesos del juego.....	38

RESUMEN

El juego para desarrollar hábitos saludables en estudiantes de primero de secundaria de la I.E. 00170, Elías Soplín Vargas, 2023

La investigación trató de demostrar que la aplicación del juego desarrolla los hábitos saludables en estudiantes de primero de secundaria de la escuela N° 00170 de Elías Soplín Vargas, 2023, y los específicos fueron: primero, evaluar el nivel de los hábitos saludables en estudiantes de primero de secundaria en las dimensiones de actividad física, alimentación, posturas, higiene personal y del ambiente, salud y calidad de vida, a nivel de pre test; segundo, diseñar el juego basado en las teorías del excedente energético, preejercicio, recapitulación, la relajación; tercero, aplicar el juego a los estudiantes de primero de secundaria en los procesos de planificación, ejecución y evaluación, y finalmente, evaluar el nivel de los hábitos saludables en las dimensiones de actividad física, alimentación, posturas, higiene personal y del ambiente, salud y calidad de vida, a nivel de post test. El método experimental con enfoque cuantitativo que trató de buscar los efectos significativos del juego en los hábitos saludables a través del diseño preexperimental, con una muestra de 24 escolares de primero de secundaria; y concluye que: Primero, el nivel de los hábitos saludables a nivel de pretest alcanzó un nivel regular en las dimensiones de “actividad física” con 79,2%; “posturas”, 66,7%; “salud”, 45,8%; y nivel bueno en “alimentación”, 70,8%; “higiene personal y del ambiente”, 75%; y “calidad de vida”, 54,2%. Segundo, el juego se basó en las teorías del excedente energético de Spencer, del preejercicio de Grooss, el de recapitulación de Hall, Krauss y Vargas, y la de relajación de Lazarus. Tercero, la aplicación del juego se centró en los procesos de planificación (competencias, capacidades, desempeños y duración temporal); en la ejecución (desarrolló las secuencias didácticas: inicio, desarrollo y cierre) y desarrollo de las sesiones de aprendizaje; y en la evaluación (aplicación del cuestionario de hábitos saludables antes y después de aplicar el juego). Cuarto, el nivel de los hábitos saludables en escolares de primero de secundaria a nivel de postest alcanzó un nivel regular en “actividad física”, 75%; “posturas”, 83,3%; y nivel bueno en “alimentación”, 79,2%; “higiene personal y del ambiente”, 100%, “salud”, 70,8%; y en “prácticas que mejoran la calidad de vida”, 75%. Finalmente, el juego influyó significativamente en los hábitos saludables, pues en el pretest, el 54,2% alcanzaron un nivel regular y el 45,8% en bueno; mientras que, en el postest, el 91,7% se situó en bueno y el 8,3% en regular; y en la prueba de T de Student, el Intervalo de Confianza: $IC = [-9,475 - -5,609]$, que no contempla el valor cero ($0 \notin IC$) y el valor de probabilidad es 0,000, siendo este inferior al 5%, que refuerza los efectos mencionados.

Palabras clave: Juego, hábitos saludables, alimentación, actividades físicas.

ABSTRACT

Game as a way to develop healthy habits in first year high school students at I.E.

00170, Elías Soplín Vargas, 2023.

The research aimed to demonstrate that the application of the game develops healthy habits in first year high school students of school N° 00170 of Elías Soplín Vargas, 2023. The specific objectives were: first, to evaluate the level of healthy habits in first year high school students in the dimensions of physical activity, nutrition, posture, personal and environmental hygiene, health and quality of life, at the pre-test level; second, to design the game based on the theories of energy surplus, pre-exercise, recapitulation, relaxation; third, to apply the game to first-year high school students in the planning, execution and evaluation processes, and finally, to evaluate the level of healthy habits in the dimensions of physical activity, nutrition, posture, personal and environmental hygiene, health and quality of life, at the post-test level. The experimental method with a quantitative approach sought to determine the significant effects of the game on healthy habits through a pre-experimental design, with a sample of 24 first-year high school students. Results show that: First, the level of healthy habits at pretest level reached a regular level in the dimensions of "physical activity" with 79.2%; "postures", 66.7%; "health", 45.8%; and good level in "food", 70.8%; "personal and environmental hygiene", 75%; and "quality of life", 54.2%. Second, the game was based on Spencer's energy surplus theory, Grooss' pre-exercise theory, Hall, Krauss and Vargas' recapitulation theory, and Lazarus' relaxation theory. Third, the application of the game focused on the planning processes (competencies, capabilities, performances and time duration); on the execution (developed didactic sequences: beginning, development and closing) and development of the learning sessions; and on the evaluation (application of the healthy habits questionnaire before and after applying the game). Fourth, the level of healthy habits in first-year high school students at the post-test level reached a fair level in "physical activity" with 75%; "posture" with 83.3%; and a good level in "nutrition" with 79.2%; "personal and environmental hygiene" with 100%, "health" with 70.8%; and in "practices that improve the quality of life" with 75%. Finally, the game had a significant influence on healthy habits, since in the pretest, 54.2% reached a fair level and 45.8% were in good level; whereas, in the posttest, 91.7% were in good and 8.3% in fair level; in the Student's t-test, the Confidence Interval: $CI = [-9.475 - -5.609]$, which does not contemplate the zero value ($0 \notin CI$) and the probability value is 0.000, this being less than 5%, which reinforces the effects mentioned above.

Keywords: Play, healthy habits, nutrition, physical activities.



CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN A LA INVESTIGACIÓN

En la actualidad la población a nivel del mundo sufre de sobrepeso y obesidad, trastorno que está asociado a las inactividades físicas y los cambios alimentarios, (Rojas, 2011). Así mismo, el autor, agrega que existen 35 millones de infantes que sufren de sobrepeso, y que este problema no es exclusivo de países ricos, sino de países de ingresos bajos. A ello se suma, lo dicho por Tremblay (2003) citado por Rojas (2011), cuando menciona algunos factores como: la disminución de las actividades físicas y aumento de actividades sedentarias como mirar televisión, navegar por internet y jugar videojuegos.

En Colombia, según Lidueñez (2017), citado a la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN 2010), en la población de 5 a 12 años, se observó un aumento en la prevalencia del tiempo dedicado a ver televisión o jugar videojuegos. Se encontró que el 38,8% de los infantes colombianos dedican entre 2 y 4 horas, y un 19% dedica 4 horas o más a estas actividades. Se destaca que los infantes que pasan más tiempo en actividades sedentarias diarias tienen un mayor riesgo de desarrollar obesidad infantil y son más susceptibles a recibir una mayor cantidad de información de los medios de comunicación que promueven el consumo de alimentos de alto contenido en grasas, dulces y energético.

Por su parte, Chávez (2010), demostró que la nutrición juega un papel fundamental en la salud humana, especialmente en el contexto peruano, y es el factor externo más significativo para el desarrollo. Las deficiencias y desequilibrios nutricionales en esta etapa pueden tener consecuencias negativas no solo para la salud del niño, como retraso en el crecimiento, desarrollo psicomotor deficiente, dificultades de aprendizaje, obesidad, mayor riesgo de infecciones y otras enfermedades, y mayor riesgo de mortalidad general, sino que también influyen en la salud en la edad adulta. Estas carencias pueden aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como cáncer, hipertensión arterial, enfermedad cardíaca isquémica, enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2, obesidad y osteoporosis, que son las principales causas de mortalidad, morbilidad y discapacidad.

Ahora, en la provincia de Rioja, en nuestra práctica educativa se observa que muchos niños de educación inicial van desaseados a sus respectivas escuelas, estos hechos son corroborados por el diagnóstico que ha realizado el Ministerio de Educación (2015), a través de documentos, sostiene que los infantes asisten con frecuencia desaseados.

El Ministerio de Educación (2015), agrega diciendo que La ausencia de limpieza y organización en las aulas, áreas de recreo y servicios sanitarios es una preocupación persistente y significativa en numerosas escuelas. Estos aspectos son esenciales y están estrechamente vinculados al desarrollo personal, social y emocional.

Los problemas mencionados son concordantes a lo observado en la escuela N° 00170 de la Naciente del Río Negro, porque los estudiantes presentan poco aseo personal, no tienen hábitos alimenticios adecuados, pues comen dulces, toman bebidas gasificadas, poco consumo de verduras, frutas, algunos estudiantes no comen a sus horas; además, la escuela no brinda espacios limpios como el patio y los baños.

Ante estos hechos se plantea se *formula el problema* que radica en: ¿Qué efectos produce el juego para desarrollar los hábitos saludables en escolares de primero de secundaria de la escuela N° 00170, Elías Soplín Vargas, 2023? Las *hipótesis de trabajo* son: el general, Si aplicamos el juego; entonces, desarrollará significativamente los hábitos saludables en escolares de primero de secundaria de la escuela N° 00170, Elías Soplín Vargas, 2023.; la *hipótesis nula*: Si aplicamos el juego; entonces, no desarrollará significativamente los hábitos saludables en escolares de primero de secundaria de la escuela N° 00170, Elías Soplín Vargas, 2023. El *objetivo* general, demostrar que la aplicación del juego desarrolla los hábitos saludables en escolares de primero de secundaria de la escuela N° 00170, Elías Soplín Vargas, 2023. Los *específicos*: Evaluar el nivel de los hábitos saludables en escolares de primero de secundaria en las dimensiones de actividad física, alimentación, posturas, higiene personal y del ambiente, salud y calidad de vida, a nivel de pre test., diseñar el juego basado en las teorías del excedente energético, preejercicio, recapitulación, la relajación, aplicar el juego a los escolares del primer grado de secundaria en los procesos de planificación, ejecución y evaluación y evaluar el nivel de los hábitos saludables en escolares de primero de secundaria en las dimensiones de actividades físicas, alimentación, posturas, higiene personal y ambiente, salud y calidad de vida, a nivel de pos test.

El estudio concluye que el juego incidió significativamente en los hábitos saludables en los educandos del primer grado, porque en el test de inicio, el 54,2% alcanzaron un nivel regular y el 45,8% en bueno; mientras que, en el test de salida, el 91,7% se alcanzó el nivel bueno y el 8,3% en regular; asimismo, en la prueba de T de Student, el Intervalo de Confianza: IC = [-9,475 – -5,609], que no contempla el valor cero ($0 \notin IC$) y el valor de probabilidad es 0,000, siendo este inferior al 5%, que refuerza la incidencia mencionada y se rechaza H_0 y se acepta H_1 .

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Antecedentes internacionales

Calpa et al. (2022) promovieron hábitos y estilos de vida saludables por medio de acciones lúdico-recreativas de la entidad educativa del Municipio Mercedario, Pasto, publicado en la revista *Lúdica Pedagógica de Colombia*, se empleó una metodología cualitativa, con enfoque crítico-social e investigación acción, las conclusiones a que llegaron fueron:

- Las acciones lúdico-recreativas son vitales para el proceso formativo de los escolares, pues los juegos lúdicos forjan un aprendizaje significativo, dinámico y placentero, por este motivo son indispensables en los procesos pedagógicos.
- Los efectos son positivos porque se resaltó la concientización habitual y estilo de vida saludables, ya que hubo cambios en las actitudes y aptitudes de los estudiantes en cada clase.

Botero et al. (2019), describieron el fomento de hábitos saludables con estudiantes de segundo, tesis de pregrado examinada en la Corporación Universitaria Minuto de Dios de Colombia, utilizó el tipo de investigación cualitativa, los autores llegaron a la siguiente conclusión: Los alimentos verificados en lonchera estudiantil que mayormente son productos poco saludables, que originan malnutrición y causan padecimientos no contagiosos asociadas con el consumo de alimentos.

Cruz (2019), demostró que la aplicación del programa nutricional es eficaz con acciones recreativas para fomentar hábitos alimenticios saludables en escolares de 9 - 10 años de la escuela "Alessandro Volta", revisada por Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE de Ecuador, empleó el método experimental, y concluyó:

- El programa se ejecutó con actividades lúdicas, artísticas, expresión manual y de actividad física.
- La prueba Chi Cuadrada con nivel de confianza del 95%, y halló mejoría en hábitos alimenticios saludables, por lo que se demostró ser eficaz y viable el programa.

Antecedentes nacionales

Paredes (2022) propuso un programa estratégico lúdico para desarrollar la competencia: Asume una vida saludable en educandos de secundaria en Hualgayoc,

tesis de maestría supervisada por la Universidad César Vallejo de Chiclayo, la investigación es propositiva, conformó una muestra de 17 escolares, y las conclusiones fueron:

- Al aplicar los instrumentos se observó que la competencia asumir una vida saludable está en regular con 59%, mientras que el 18% se halla en deficiente y el 24% en bueno; esto indica que los educandos no han desarrollado su conciencia mental y física, prácticas de activaciones corporales, relajaciones y hábitos alimenticios saludables, acciones físicas e higiene personal y ambiental.
- En la competencia asumir una vida saludable de los escolares secundarios se obtuvo que:
 - El bienestar físico y mental estuvo en un nivel regular con 71%; en tanto que el 29% está en deficiente.
 - La práctica de activaciones corporales, relajaciones y alimentación saludable está en un nivel regular con 47%; en tanto que, el 18% está en deficiente, y el 35% en bueno.
 - Las capacidades físicas están en el nivel regular con 47%; en tanto que bueno con el 47%, y el 6% en deficiente.
 - La práctica de higiene personal y ambiental está en el nivel regular con un 65%; el 24% en deficiente y el 12% en bueno.
- La propuesta programa de estrategias lúdicas permite la motivación y favorecimiento de la competencia asumir una vida saludable.

García (2020), determinó los niveles de prácticas habituales de higiene de la competencia asumir una vida saludable en los escolares del colegio N° 14245 en Ayabaca, tesis de pregrado evaluada por la Universidad César Vallejo de Piura, el estudio fue cuantitativo, con diseño descriptivo-simple, y llegó a las siguientes conclusiones: El lavarse las manos, oídos, dientes y el lavado de ropa y calzado se encontró en nivel regular; en bañarse diariamente, lavarse los ojos y nariz estuvieron en deficiente. Con esto se concluyó que los hábitos de higiene de la competencia de asumir una vida saludable estuvieron en regular.

Álvarez (2019), propuso relacionar las variables de conocimientos de higiene postural con el dolor de la espalda de los estudiantes de Muquiyauyo, Jauja, tesis de pregrado evaluada por la Universidad Continental de Huancayo, utilizó el sistema cuantitativo con diseño correlacional, conformó a 25 escolares como muestra, y los resultados que obtuvo que 15 estudiantes (60%) poseen altos conocimientos sobre higiene postural, en tanto que 9 (36%) poseen saber medio y solo 1 estudiante (4%) tiene un bajo conocimiento.

Soriano y Ramos (2019), determinaron los estilos de vida saludable de los escolares según el género y frecuencias de prácticas deportivas en las instituciones educativas de Huancayo, supervisada por la Universidad Nacional del Centro del Perú, el estudio es descriptivo comparativo, formó una muestra de 114 escolares, y concluye que el estilo de vida saludable de los estudiantes de las instituciones educativas se ubica en el nivel regular en frecuencia de práctica deportiva.

2.2. Fundamentos teóricos

2.2.1. El juego

2.2.1.1. Definición

Esteban (2009), sostiene que etimológicamente, los investigadores refieren que la palabra juego procede de dos vocablos en latín: “iocum y ludus-ludere” ambos hacen referencia a broma, diversión, chiste, y se suelen usar indistintamente junto con la expresión actividad lúdica.

Contreras y Venturo (2011), sostiene que “la palabra juego, proviene del término inglés “game” que viene de la raíz indo-europea “ghem” que significa saltar de alegría y brindar la oportunidad de divertirse y disfrutar al mismo tiempo en que se desarrollan habilidades”.

Gutiérrez y Pérez (2015), aseveran que el juego es un acto voluntario, realizado durante un espacio temporal determinado, disímiles a los cotidianos, bajo unas reglas acordadas por los participantes que desembocan en instantes de cierta tensión y considerable satisfacción (p.51).

2.2.1.2. Tipos

Cañete (2009) cita a Piaget y Moll (1998) cita a Vygotsky quienes distinguen cuatro tipos de juegos:

- El *juego sensoriomotor*, abarca de cero a dos años, en esta fase el infante logra gozar al ejecutar ejercicios de coordinación sensoromotriz.
- El *juego simbólico* abarca de dos a seis años, porque su función primordial es la asimilación de la realidad al yo. Son acciones de representación de objetos, actividades o escenas. Empieza en el momento idóneo de recordar hechos no presentes y, en efecto, representan objetos reales por signos y representan actividades reales por imaginarios. Se diferencian diversas tipologías de juegos simbólicos:

- La *imitación* se da entre los dos a cuatro años del niño, en esta edad el juego imitará las acciones del adulto que se relacionan con lo cotidiano.
- La *escenificación primaria* se da de cuatro a siete años. Esta fase se denomina socioafectiva porque las escenas que interpretan los niños están referidas a las jerarquías sociales y profesionales cercanos a su experiencia. Por ejemplo, jugar a la “mamás y papás”, cuyas representaciones para el infante es la preponderancia y la autoridad, así como, jugar al médico, que le servirá para explorar corporalmente el otro reproducir y controlar. El propósito del juego simbólico es la de representar un rol de acuerdo a su edad.
- Las *escenificaciones secundarias o socializadas* se presentan desde los 7 hasta los 11 años, se consolidan y amplían el número de infantes que entran en el juego porque se desarrolla la coordinación y colaboración con la finalidad de estar dispuestos al desempeño de sus papeles.
- Los *juegos reglados* abarcan desde los 6 años, en ella combinan las especialidades del juego con acatar las reglas que comportan. Poseen funciones sociales como organizativa, competitiva y se efectúa en equipo.
- Los *juegos socializadores* según Moll (1998) están caracterizados por el medio social donde está situado el individuo, el ambiente de la familia, la escuela, amigos, etc. Por lo que, los juegos son acciones espontáneas de los infantes que se orientan a socializar, pues a través de ellas se comunican valores, costumbres, etc.

2.2.1.3. Fases del juego

a) Planificación

Amaro (2011, p. 135) define a la planificación como el ordenamiento de elementos en los procedimientos de las estrategias o técnicas y justificaciones de las decisiones que toma el maestro, sustentadas en determinados enfoques teóricos. Del mismo modo, Alonso (2009, p. 1) precisa que los planes de trabajo que comprende los componentes que intervienen en los procedimientos de enseñanza-aprendizaje establecidos para facilitar el desarrollo de las estructuras cognitivas, habilidades y cambio de comportamientos de los estudiantes en el tiempo necesario para una asignatura dentro de una programación educativa. En la aplicación del juego se considera los siguientes procesos:

- Competencia, según Ministerio de Educación (2016), de educación física: *Asumir vida saludable*.
- Capacidades:

- Comprender los nexos entre las actividades físicas, alimentación, posturas e higiene personales y ambientales, y la salud.
- Incorporar prácticas de mejora en calidad de vida.
- Desempeños:
 - Explicar el bienestar producto de la actividad física relacionada con la salud antes, durante y después de la práctica.
 - Explicar lo esencial de efectuar ejercicios y movimientos para activar y relajar indicando su uso en las prácticas de actividades físicas y relaciones de causa-efecto entre malestares en las posturas, desplazamiento y alimentación para prevenirlos.
 - Realizar ejercicios y movimientos que no perjudiquen la salud en la actividad física y usa los resultados en las evaluaciones de aptitud física para la calidad de vida relacionada con sus características individuales.
 - Incorporar novedosas prácticas de higiene individual y ambiental al concientizarse de los cambios que experimentan su cuerpo en las prácticas de actividades físicas y vida cotidiana dentro y fuera del colegio.
 - Reconocer el estado nutricional y hábitos alimenticios, y cómo inciden en su salud y propone potenciar su bienestar físico-mental.
- Duración: Dos meses.

b) Ejecución

Semanate y Gómez (2021, p. 418) plantea que la ejecución consiste en desarrollar todas las prácticas pedagógicas y cada una de las acciones planificadas para lograr las intenciones trazadas para originar las modificaciones relacionadas al desempeño educativo en el curso. Las acciones didácticas que se desarrollan en la investigación son:

- *Secuencia didáctica*, según Díaz (2013, p. 4) es una serie de acciones de aprendizaje ordenados internamente entre sí, con ello se parte del propósito del maestro para recuperar los saberes previos de los estudiantes sobre un acontecimiento, relacionarlo a momentos problemáticos y contextos reales con el objeto de que la información sea significativa, tenga sentido y abra el proceso de aprendizaje. La secuencia del juego contiene tres procesos:
 - En el *inicio*, el maestro saluda, realiza recomendaciones, invita a realizar dinámicas relacionadas a la temática a desarrollar, reflexionan sobre la actividad realizada, se enuncia el propósito, se propone acuerdos.

- En el *desarrollo*, el profesor realiza actividades antes, durante y después. En el primero, el maestro muestra los materiales y realiza interrogantes; en el segundo, el profesor plantea los juegos para cada temática; y en el tercero, los estudiantes reflexionan sobre la actividad realizada y responde interrogantes.
 - En el *cierre*, el profesor realiza actividades de síntesis de la temática ejecutada y evalúa el proceso, además, reflexionan sobre los aprendizajes y se despide de los estudiantes.
- Desarrollo de sesiones
- Sesión 1. “Nos informamos sobre las enfermedades asociadas a la mala alimentación” trata sobre la importancia de consumir alimentos saludables a través del juego de las frutas.
 - Sesión 2. “Alimentándonos y ejercitándonos saludablemente conservamos nuestra salud” trata sobre importancia de nutrirse saludablemente a partir de juego como la fruta saltarina y la carrera de la nutrición.
 - Sesión 3. “Cuido mi cuerpo, protejo mi salud” trata sobre la identificación de hábitos de alimentación practicados y distinguen los alimentos nutricionales y los no saludables a partir del juego.
 - Sesión 4. “Vamos jugando y comiendo sano” trata sobre la alimentación y hábitos alimenticios adecuados.
 - Sesión 5. “Nos nutrimos y ejercitamos para la conservación de la salud” trata acerca de la identificación de las formas de aprovechamiento de los nutrientes de los alimentos y practican actividades físicas para el fortalecimiento del cuerpo.
 - Sesión 6. “Vamos jugando y comiendo sano” trata sobre la demostración de los aprendizajes sobre los alimentos y buenos hábitos alimenticios.
 - Sesión 7. “Cuido mi cuerpo, protejo mi salud” trata sobre la participación en actividades lúdicas para identificar hábitos alimenticios y distinguen los alimentos nutricionales y los no saludables.
 - Sesión 8. “Qué bonita mi cartilla de recomendaciones promoviendo hábitos para conservar la salud” trata a cerca del uso de fuentes consultadas en las actividades que desarrollaron en las semanas anteriores realizando su cartilla.

c) Evaluación

Alonso (2009, p. 9) es la parte integral del proceso de un programa. Por ello, en la investigación se presenta como proceso y producto. El primero como la aplicación de fichas de evaluación en cada sesión de aprendizaje; y el segundo, la aplicación del

cuestionario de hábitos saludables a escolares del primer grado de secundaria para confirmar los efectos de los juegos.

2.2.1.4. Teorías del juego

Campos et al. (2006), en los fundamentos teóricos de los juegos como estrategia didáctica, considera los siguientes supuestos teóricos:

a) Teoría del excedente energético

Spencer (1855) citado por Campos et al. (2006), la teoría sugiere que el juego surge como resultado del exceso de energía disponible en el individuo. Según esta perspectiva, durante la infancia, los niños no tienen la obligación de trabajar para sobrevivir debido a que los adultos satisfacen sus necesidades básicas. En este sentido, los niños canalizan el excedente de energía a través del juego, el cual ocupa una parte significativa de su tiempo libre.

b) Teoría del preejercicio

Groos (1996), citado por Campos et al. (2006), propone una explicación alternativa denominada teoría del "preejercicio". En esta teoría, se sugiere que la niñez es un período en el que los niños se preparan para la vida adulta, practicando a través del juego las distintas funciones que deberán desempeñar una vez alcancen la edad adulta. Indica Ortega (1992) citado por Campos et al. (2006), que la relevancia de esta propuesta radica en resaltar la influencia del juego en el crecimiento y desarrollo personal.

c) Teoría de la recapitulación

Hall (1904) citado por Campos et al. (2006), plantea que el juego es un rasgo del desarrollo individual que refleja la evolución de la especie. Desde esta perspectiva, el juego replica las actividades de las primeras etapas de la humanidad. Por ejemplo, se sugiere que cuando los niños construyen cabañas durante su tiempo libre, podrían estar reflejando la actividad habitual de las primeras sociedades humanas, que necesitaban construir refugios para protegerse.

Por su parte, Meneses y Monge (2001) citado a Krauss (1990), sostiene que, a través del juego, los niños aprendían a recrear la vida de sus antepasados participando en actividades vitales para la especie, como la pesca, el manejo de canoas, la caza y el campamento. Hall evidenció que los juegos infantiles representan distintas fases de la historia humana, incluyendo las etapas animal, salvaje, nómada y tribal. (Krauss, 1990), citado por Meneses y Monge (2001).

El profesor de Educación Física, afirma Vargas (1995) citado por Meneses y Monge (2001) establece una relación entre el individuo y la naturaleza, destacando cómo aprende actividades ancestrales (como excursiones, pesca, alpinismo, natación y atletismo) que se transmiten de generación en generación y mantienen su relevancia a lo largo del tiempo.

d) Teoría de la relajación

Lazarus (1986), citado por Campos et al. (2006) plantea que el juego actúa como una forma de compensación por el esfuerzo y el agotamiento que generan en el niño las actividades más exigentes y serias. Se sugiere que el juego proporciona al individuo un medio importante para relajarse y recuperarse del cansancio derivado de esas actividades más serias.

2.2.2. Hábitos saludables

2.2.2.1. Definición

Los hábitos saludables, según Gavilanes (2019), son prácticas y acciones repetitivas que se convierten en actitudes en las personas que realizan de forma espontánea para preservar su salud y mejorar su estilo de vida (p.6). Por lo tanto, los hábitos de saludables se consiguen si los padres fomentan a sus hijos a obtener hábitos que favorezcan la salud y concedan bienestar.

Los hábitos saludables son todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada.

2.2.2.2. Importancia

Mujica (2018) asevera que los hábitos saludables son importantes debido a que:

- Generan impactos significativos a nivel de salud, físico y psicológico.
- Evidencian buena salud, vitalidad, estado de ánimo mejor, reducen el estrés y mejor descanso.
- Revelan estilos de vida saludables.
- Reducen las enfermedades crónicas por el bienestar general.
- Las actividades físicas se realizan toda la vida que generan hábitos en las prácticas de ejercicios físicos.
- Adoptan costumbres saludables para una calidad de vida.
- Realizan pausas activas

- Previenen las fatigas.
- Disminuyen las tensiones físicas.
- Generan mayor productividad en el trabajo.

2.2.2.3. Dimensiones

La Dirección de Educación Física y Deporte del Ministerio de Educación (2011) y Ministerio de Educación (2016) en su Programa de Estudios de Educación Secundaria plantean los siguientes componentes:

a) Actividad física

Este componente, según el Ministerio de Educación (2016), consiste en explicar el bienestar (predispuesto, disponible, motivado) que causan las actividades físicas en asociación con la salud (físicas, emocionales, psicológicas, etc.) antes, durante y después de la práctica (p.65). Asimismo, la Dirección de Educación Física y Deporte del Ministerio de Educación (2011, p.7) plantea que la actividad física consiste en la utilización de la energía para realizar movimientos, es decir, gasta energías para mantener las funciones importantes como: la respiración, la digestión, circulación sanguínea; por eso, es esencial realizar acciones como: andar, transportar diversos objetos, subir las escaleras, realizar tareas domésticas e ir de compras.

b) Alimentación

El Ministerio de Educación (2016), precisa que el componente alimentación consiste en que el estudiante reconoce sus hábitos alimenticios y estado nutricional, las mejora para su bienestar físico y mental (p.65); en la misma línea, el Ministerio de Educación (2011), sostiene que la alimentación es el acto voluntario de elegir el alimento, cómo se prepara y se come. Un adecuado acto alimentario es fundamental para la salud y los malos hábitos desencadenan enfermedades, por eso, es importante una práctica alimentaria regulada (pp.11-13). Otro aspecto esencial es la dieta alimenticia sana y equilibrada que les permita a los jóvenes su desarrollo y crecimiento, para ello, se debe consumir alimentos nutritivos; finalmente, la alimentación requiere nutrientes que el organismo no produce y necesitan para el funcionamiento del organismo.

c) Posturas

El Ministerio de Educación (2016), establece relaciones de causalidad entre los trastornos posturales, de desplazamiento y alimenticios, con el fin de prevenirlos, y explica la importancia de llevar a cabo ejercicios y movimientos específicos para activar y relajar el cuerpo, señalando su utilidad tanto antes, durante como después de la

práctica de actividad física (p.65). De igual forma, el Ministerio de Educación (2011), menciona que la palabra postura viene del término etimológico positura que significa acción, planta, figura o situación en que está colocada una cosa, animal o persona, es decir, es la posición que adopta el cuerpo con un gasto energético mínimo. Una de las intenciones de la educación física es desarrollar en los educandos posturas corporales correctas.

d) Higiene personal y del ambiente

El Ministerio de Educación (2016), incorpora nuevas prácticas higiénicas personales y ambientales, por eso, el Ministerio de Educación (2015, pp.31-34) establece los siguientes hábitos saludables de higiene:

- La *higiene personal* es importante para la autonomía y autoestima. El estudiante debe aprender a atenderse progresivamente, pues, las acciones mejorarán su cuidado personal, y estas son:
 - El *aseo de las manos* es recurrente porque son vías portadoras de enfermedades. Por ello, se les debe enseñar a limpiarlas, antes de alimentarse y después de ocupar el baño. En la limpieza es esencial usar agua limpia y jabón para lavarse las manos.
 - El *aseo de la cara* es fundamental porque se necesita limpiar los ojos, las pestañas y la nariz, por lo que los estudiantes deben aprender a lavárselos. Estas actividades son de cada día y se realizan en casa.
 - El *aseo de la boca* merece el mayor cuidado porque es el ingreso de alimentos y enfermedades. Por ello, se debe lavar tres veces al día, después de alimentarse.
 - El *aseo del cuero cabelludo y peinado* debe enseñárseles con el cuidado respectivo para eliminar piojos y liendres, que son contagiosos.
 - El *aseo del cuerpo* debe promoverse frecuentemente de acuerdo al clima del lugar.
- La *higiene de los ambientes* comprende las aulas, los baños, los escenarios comunes están los estudiantes.
 - La *higiene del aula* se debe realizar de forma diaria y limpiarse cada vez que se ensucie, por ninguna razón, los estudiantes realizan su ingreso a aulas sucias y desordenadas. Lo ideal es tener un aula con un espacio agradable, se esté a gusto. Además, debe tener un repositorio de basura y orientar a los estudiantes que lo utilicen.
 - La *higiene de los baños* debe estar en condiciones favorables de aseo, lavado, desinfectado y barrido porque los escolares ejecutan sus necesidades y son los más descuidados por falta de aseo y mal uso.

- La *higiene de los escenarios comunes donde están los estudiantes* debe estar limpio como los pasadizos, patios y otros lugares en la que el escolar vive situaciones de entretenimiento y movimiento.

e) Salud

El Ministerio de Educación (2016), indica que el estudiante se vuelve consciente de las transformaciones físicas, orgánicas y psicológicas que experimenta su cuerpo como resultado de la actividad física, tanto en su vida diaria dentro como fuera del entorno escolar (p.65).

f) Prácticas que mejoran la calidad de vida

El Ministerio de Educación (2016), aduce que el estudiante realiza movimientos y ejercicios que no dañen su estado de salud en las personas que participan en actividades físicas y emplean los resultados de las evaluaciones de sus habilidades físicas para potenciar su calidad de vida, teniendo en cuenta sus particularidades individuales (p.65).

2.2.2.4. Teorías

Taylor (2016) precisa algunas teorías sobre los hábitos alimenticios saludables:

a) Teoría del aprendizaje social

La teoría del aprendizaje social de Albert Bandura se enfoca en el proceso de aprendizaje a través de la observación y la imitación. Esto implica que los instructores modelen comportamientos saludables, como, por ejemplo, el consumo de alimentos nutritivos, mientras los estudiantes tienen la oportunidad de replicar estos hábitos. En este sentido, se destaca la importancia de que los estudiantes elaboren sus propios planes de alimentación, así como la necesidad de recibir retroalimentación sobre su progreso. Por otro lado, la Alianza para una Generación más Sana resaltó el caso de una maestra de escuela primaria en San Diego, California, que motivó a los estudiantes a adoptar hábitos alimenticios saludables mediante la entrega de botones a aquellos que se vio consumiendo bocadillos nutritivos.

b) Constructivismo

Esta teoría implica la inclusión de los escolares en actividades que fomenten el pensamiento crítico y la resolución de problemas. Al igual que con cualquier otra actividad educativa, enseñar sobre estilos de vida saludables debe involucrar a los educandos en tareas que encuentren interesantes y que reconozcan como útiles para

su aprendizaje. Una forma de implementar el enfoque constructivista es solicitando a los estudiantes que identifiquen la opción más nutritiva en los menús de comida rápida o de restaurantes. Asimismo, pedir que evalúen comidas preparadas por los profesores en términos de beneficios nutricionales y, trabajando en grupos, que ofrezcan sugerencias para enriquecer dichas comidas.

c) Aprendizaje situado

En este enfoque, los estudiantes adquieren conocimiento a través de la ejecución de pasos que llevan a un resultado específico. En el caso de estudiantes mayores, esto podría incluir la tarea de mantener un diario personal de alimentos donde registren su consumo durante cierto período y lo evalúen desde la perspectiva de un experto en nutrición. Posteriormente, pueden realizar ajustes en sus dietas y compartir sus observaciones sobre los cambios físicos, emocionales o cognitivos que experimenten.

d) Transferencia del aprendizaje

Esta teoría implica la capacidad del estudiante para aplicar una habilidad aprendida en un área a otra. El objetivo de la educación nutricional es mejorar tanto el bienestar inmediato como la salud a largo plazo del estudiante. Según un estudio de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, los hábitos saludables de alimentación y actividad física adquiridos durante la infancia influyen en la salud en la edad adulta y reducen el riesgo de desarrollar enfermedades prevenibles. Este tipo de aprendizaje suele ocurrir a un nivel subconsciente, sin ser percibido de forma consciente, pero representa uno de los principales objetivos de un programa de educación física.

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. **Ámbito y condiciones de la investigación**

3.1.1. **Ubicación política**

La escuela N° 00170 se sitúa en el Centro Poblado La Naciente del Río Negro, distrito de Elías Soplín Vargas que se localiza en la provincia de Rioja, región de San Martín. El colegio corresponde a la Unidad de Gestión Local de Rioja.

3.1.2. **Ubicación geográfica**

El distrito de Elías Soplín Vargas se ubica en la zona del Alta Mayo en Rioja de la región de San Martín, con una superficie de 199,64 km². Las coordenadas son 5° 59' 17" de Latitud Sur y 77° 16' 4' de Longitud Oeste, entre la provincia de Rodríguez de Mendoza (departamento de Amazonas) y con el distrito de Awajún.

3.1.3. **Periodo de ejecución**

La ejecución del estudio se efectuó en los meses de noviembre 2022 a agosto 2023.

3.1.4. **Autorizaciones y permisos**

En la ejecución del estudio se solicitó las autorizaciones a la dirección de la institución educativa 00170 del Centro Poblado de Naciente del Río Negro del distrito de Elías Soplín Vargas para aplicar el cuestionario de hábitos saludables y el juego con las sesiones respectivas.

Los escolares del primer grado de secundaria y serán informados sobre la aplicación del cuestionario de hábitos saludables y el juego.

3.1.5. **Control ambiental y protocolos de bioseguridad**

En relación al *control ambiental*, la investigación no empleó sustancias peligrosas que coloquen en riesgo la salud y vida de los estudiantes de primero de secundaria.

3.1.6. **Aplicación de principios internacionales**

Acevedo (2002) establece lo siguiente:

- a. En el principio de respeto a los individuos, la investigadora respetó las condiciones culturales, sociales y económicas de los estudiantes de primero de secundaria. Este

principio establece dos componentes: en la no-maleficencia señaló que no se generó ningún daño a los con los estudiantes de primero de secundaria, se les respetó su integridad física y vida; en la autonomía, los estudiantes optaron por participar en la aplicación del juego para desarrollar los hábitos saludables.

- b. En el principio de beneficencia, los estudiantes de primero de secundaria obtuvieron beneficios porque se analizó el problema de los hábitos saludables en los estudiantes y se propuso la aplicación del juego para desarrollar los hábitos saludables.
- c. En el principio de justicia, la investigadora siguió las normas que respetó equitativamente, así como los padres, profesores, directivos del entorno educativo y estuvo atenta ante los efectos nocivos.

3.2. Sistema de variables

3.2.1. Variables principales

Las variables de estudio de la investigación son:

a. Variable independiente: El juego.

- **Definición conceptual.** Es un acto voluntario, realizado durante un espacio temporal determinado, disímiles a los habituales, bajo a unas reglas acordadas por los participantes que terminan en ciertas tensiones y considerables satisfacciones (Gutiérrez y Pérez, 2015).
- **Definición operacional.** Es una actividad voluntaria establecida por normas que tienen que acatar los participantes.

b. Variable dependiente: Hábitos saludables

- **Definición conceptual.** Según, Gavilanes (2019) son prácticas y comportamientos recurrentes que se convierten en hábitos en las personas, llevados a cabo de manera natural para preservar la salud y promover un estilo de vida más saludable. Por consiguiente, fomentar en los niños hábitos saludables que promuevan la salud y el bienestar es fundamental para que adquieran hábitos saludables.
- **Definición operacional.** Consiste que las prácticas saludables deben convertirse en hábitos en nuestros hijos para obtener buenos resultados en su salud.

Tabla 1*Descripción de variables por objetivos específicos*

Objetivo específico № 1: Evaluar el nivel de los hábitos saludables en estudiantes de primer grado de secundaria en la institución educativa 00170 en las dimensiones de actividad física, alimentación, posturas, higiene personal y del ambiente, salud y calidad de vida, a nivel de pre test.

Variable abstracta	Variable concreta	Medio de registro	Unidad de medida
Hábitos saludables	Actividad física	Cuestionario de hábitos saludables	Nunca (1) A veces (2) Siempre (3)
	Alimentación		
	Posturas		
	Higiene persona y del ambiente		
	Salud		
	Calidad de vida		

Objetivo específico № 2: Diseñar el juego basado en las teorías del excedente energético, preejercicio, recapitulación, la relajación.

Variable abstracta	Variable concreta	Medio de registro	Unidad de medida
Diseño del juego	Teoría del excedente energético	Flujograma	Porcentaje
	Teoría del preejercicios		
	Teoría de la recapitulación		
	Teoría de la relajación		

Objetivo específico № 3: Aplicar el juego a los estudiantes del primer grado de la institución educativa 00170 en los procesos de planificación, ejecución y evaluación.

Variable abstracta	Variable concreta	Medio de registro	Unidad de medida
Aplicación del juego	Planificación	Sesiones de aprendizaje	8 sesiones
	Ejecución	Registro de asistencia	Porcentaje de asistencia
	Evaluación		

Objetivo específico № 4: Evaluar el nivel de los hábitos saludables en estudiantes de primer grado de secundaria en la institución educativa 00170 en las dimensiones de actividad física, alimentación, posturas, higiene personal y del ambiente, salud y calidad de vida, a nivel de pos test.

Variable abstracta	Variable concreta	Medio de registro	Unidad de medida
Hábitos saludables	Actividad física	Cuestionario de hábitos saludables	Nunca (1) A veces (2) Siempre (3)
	Alimentación		
	Posturas		
	Higiene persona y del ambiente		
	Salud		
	Calidad de vida		

3.2.2. Variables secundarias

No existen variables interferentes.

3.3. Procedimientos de la investigación

Los procedimientos investigativos son:

- a. En un primer momento se observaron y analizaron las dificultades de los hábitos saludables de los estudiantes del primer grado, luego se formuló el problema, hipótesis y objetivos.
- b. En un segundo momento se solicitó la autorización a la institución escolar con la finalidad de obtener la información para ejecutar la investigación, la cual fue aceptada. En esta sección se usó el diseño preexperimental, según Hernández et al. (2018, p. 173) es un estudio que manipula variables y su esquema es:

G.E.: O_1 **X** O_2

Donde:

G.E. = Grupo experimental conformado por los estudiantes del primer grado única

O_1 = Cuestionario de hábitos saludables, antes de aplicar el juego.

X = Aplicación el juego.

O_2 = Cuestionario de hábitos saludables, después de aplicar el juego.

En este momento se formó la muestra de estudio que la conformó 24 escolares de primer grado de educación secundaria:

Tabla 2

Muestra de estudiantes de primer grado de la escuela 00170

N°	Grupo	Grado/Sección	Mujeres		Hombres		Total	
			N°	%	N°	%	N°	%
1	Experimental	Primero única	9	37.5	15	62.5	24	100.00
		Total	9	37.5	15	62.5	24	100.00

Fuente: Nómina de estudiantes, 2023.

La muestra se determinó por no probabilístico e intencionado.

En seguida, se usó la *técnica* de la encuesta, que según Pineda et al (1994), que consiste en conseguir datos de los individuos estudiados, que proporcionan opiniones, saberes, actitudes o sugerencias. (129).

- Instrumentos

El instrumento, según Pineda et al (1994, p. 132) recoge y registra datos: Entrevista y cuestionarios. El instrumento utilizado es el cuestionario para adquirir respuestas sobre

el fenómeno de estudio y que es llenado por los participantes seleccionados en la muestra.

El *cuestionario de hábitos saludables* se aplicó antes y al final de la aplicación del juego en los estudiantes del primer grado de educación secundaria. El *baremo* del instrumento utilizó criterios de evaluación con la sumatoria total de las preguntas y le da un puntaje máximo de 138 y un mínimo de 46. La *validez* del cuestionario se utilizó el juicio de especialistas que tuvo como resultado promedio de 4.7. La fiabilidad obtuvo un valor de alfa de Cronbach de $\alpha = 0.894$, que es aceptable.

c. En el tercer momento, se utilizaron:

- Técnicas estadísticas descriptivas: Tablas de frecuencias absolutas y relativas simples, media (\bar{X}); variabilidad, desviación estándar (S) y coeficiente de variabilidad (CV%) entre el pre y posttest.
- Técnicas estadísticas inferenciales: Prueba estadística de normalidad Shapiro-Wilk ($n < 50$), que identificó la prueba estadística T de Student pareada, que mostró los efectos producidos en el grupo de estudio.

d. Finalmente, se concluyó y recomendó.

3.3.1 Actividades del objetivo específico 1

Se elaboró el cuestionario de hábitos saludables en las dimensiones de actividades físicas, alimentación, posturas, higiene persona y ambiental, salud y calidad de vida, luego, se validó y se hizo la fiabilidad para aplicarse a los escolares de primer grado de secundaria, finalmente, se analiza los datos para configurarse en tablas y figuras.

3.3.2 Actividades del objetivo específico 2

Se diseñó el juego en las teorías excedente energético, preejercicio, recapitulación, la relajación que fundamentan que el juego es un componente para desarrollar estructuras cognitivas y comportamentales que conllevan a mejorar hábitos saludables de los escolares.

3.3.3 Actividades del objetivo específico 3

Se aplicó el juego que se estructuró en las dimensiones de procesos de *planificación* que empleó la competencia asumir una vida saludable e incluye prácticas de mejora de calidad de vida. En los procesos de *ejecución* consideró las secuencias didácticas de *inicio* en que la profesora invita a realizar dinámicas, reflexionan la actividad, enuncia el

propósito y propone acuerdos; en el *desarrollo*, la profesora muestra materiales, interroga, plantea los juegos y reflexionan sobre las acciones; en el *cierre*, se realizan acciones de síntesis, evalúan los procesos y reflexionan aprendizajes. Además, se desarrollaron sesiones de aprendizaje. En la *evaluación*, se aplicó el cuestionario de hábitos saludables antes y después a los escolares de primero de secundaria.

3.3.4 Actividades del objetivo específico 4

Se aplicó el cuestionario de hábitos saludables en las dimensiones de actividades físicas, alimentación, posturas, higiene personal y ambiental, salud y calidad de vida a los escolares de primer grado de secundaria, finalmente, se analizaron y procesaron los datos para configurarse en tablas y figuras, a partir de estadígrafos descriptivos e los inferenciales.

3.3.5 Actividades del objetivo general

Se demostró a partir de la prueba hipotética con T-Student, previa prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, que luego se configuró en las tabulaciones.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

4.1.1. Resultados del objetivo específico Nº 1

Evaluar el nivel de los hábitos saludables en estudiantes de primero de secundaria en la institución educativa 00170 en las dimensiones de actividad física, alimentación, posturas, higiene personal y del ambiente, salud y calidad de vida, a nivel de pre test.

Tabla 3

Nivel de hábitos saludables por dimensiones y variable en el pretest

Dimensiones	Malo		Regular		Bueno	
	fi	%	fi	%	fi	%
D1. Actividad física	2	8,3	19	79,2	3	12,5
D2. Alimentación	-	-	7	29,2	17	70,8
D3. Posturas	2	8,3	16	66,7	6	25,0
D4. Higiene personal y del ambiente	-	-	6	25,0	18	75,0
D5. Salud	3	12,5	11	45,8	10	41,7
D6. Prácticas que mejoran la calidad de vida	-	-	11	45,8	13	54,2
Pretest. Hábitos saludables	-	-	13	54,2	11	45,8

Fuente: Cuestionario aplicado en agosto 2023.

En la Tabulación 3 se evidencia que, previo a la implementación del juego, los educandos de primero de secundaria presentaban en su mayoría un nivel regular en hábitos saludables: un 79,2% en la dimensión de actividad física, un 66,7% en posturas y un 45,8% en salud. Por otro lado, alcanzaron un nivel bueno en las dimensiones de alimentación (70,8%), higiene personal y ambiental (75%) y prácticas de mejora de calidad de vida (54,2%). En términos generales, el 54,2% de los estudiantes tuvo un desempeño regular en hábitos saludables, mientras que el 45,8% se clasificó en el nivel bueno.

4.1.2. Resultados del objetivo específico Nº 2

Diseñar el juego basado en las teorías del excedente energético, preejercicio, recapitulación, la relajación.



Figura 1
Diseño del juego en las teorías

Las teorías, según Campos et al. (2006), el de *excedente energético* propuesto por Spencer considera que el juego es producto del exceso de energía que tienen las personas y que sus necesidades son cubiertas por los adultos, por eso no realizan ningún trabajo; el del preejercicio planteado por Groos afirma que el juego prepara al niño para la adultez para, cumplir funciones de desempeños sociales y desarrollo individual; el de *recapitulación* formulada por Hall asevera que el juego imita modos de vida de seres humanos primitivos, tal como sostiene Krauss, vida de ancestral: pescar y cazar, que Vargas precisa que lo relaciona con la naturaleza; y la de *relajación* de Lazarus que declara que el juego compensa el esfuerzo y recupera la fatiga.

4.1.3. Resultados del objetivo específico N° 3

Aplicar el juego a los estudiantes del primer grado de la institución educativa 00170 en los procesos de planificación, ejecución y evaluación.

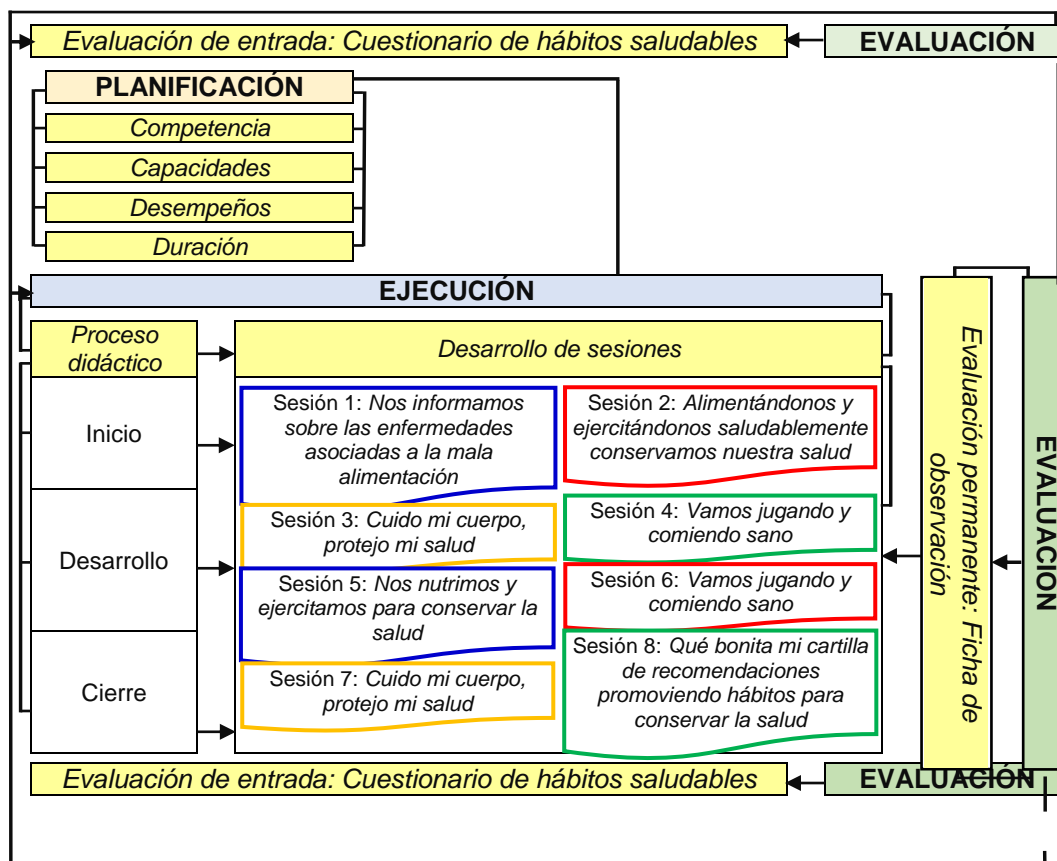


Figura 2
Procesos del juego

El juego se viabiliza en los procedimientos de planeación, ejecución y evaluación; el primero, según Alonso (2009) y Amaro (2011) ordena elementos procedimentales estrategias y técnicas que emplea el profesor para desarrollar las estructuras cognitivas y comportamientos a partir de subprocesos: Competencias, capacidades, desempeños y duración; el segundo, Semanate y Gómez (2021) plantean desarrollar prácticas pedagógicas planificadas para lograr propósitos, a partir de secuencias didácticas, que Díaz (2013) define como una serie de acciones de aprendizajes entre sí, que contiene tres subprocesos: el inicio invita a realizar dinámicas relacionadas a la temática, en el desarrollo se realiza actividades antes, durante y después, en el cierre se realiza actividades de síntesis, evalúa el proceso y reflexionan los aprendizajes; además, se desarrollan las sesiones de aprendizajes; el tercero, según Alonso (2009) concibe como proceso integral del proceso, pues se evalúa durante las sesiones y aplica los cuestionarios de hábitos saludables antes y después de aplicar el juego.

4.1.4. Resultados del objetivo específico Nº 4

Evaluar el nivel de los hábitos saludables en estudiantes de primero de secundaria en la institución educativa 00170 en las dimensiones de actividad física, alimentación, posturas, higiene personal y del ambiente, salud y calidad de vida, a nivel de pos test.

Tabla 4

Nivel de hábitos saludables por dimensiones y variable en el postest

Dimensiones	Malo		Regular		Bueno	
	fi	%	fi	%	fi	%
D1. Actividad física	-	-	18	75,0	6	25,0
D2. Alimentación	-	-	5	20,8	19	79,2
D3. Posturas	2	8,3	20	83,3	2	8,3
D4. Higiene personal y ambiental	-	-	-	-	24	100,0
D5. Salud	-	-	7	29,2	17	70,8
D6. Prácticas de mejora de la calidad de vida	-	-	6	25,0	18	75,0
Postest. Hábitos saludables	-	-	2	8,3	22	91,7

Fuente: Cuestionario aplicado en octubre 2023.

En la Tabla 4, después de la aplicación el juego, se muestra que los educandos del primero de secundaria evidenciaron principalmente un nivel regular en hábitos saludables, con un 75% en la dimensión de actividad física y un 83,3% en posturas. Sin embargo, destacaron con un nivel bueno en alimentación (79,2%), higiene personal y ambiental (100%), salud (70,8%) y prácticas que mejoran la calidad de vida (75%). A nivel global, el 91,7% de los estudiantes se situó en un desempeño bueno en cuanto a hábitos saludables, mientras que el 8,3% se posicionó en el nivel regular.

4.1.4. Resultados del objetivo general

Demostrar la aplicación del juego para desarrollar los hábitos saludables en estudiantes de primero de secundaria de la institución educativa N° 00170, Elías Soplín Vargas, 2023.

Tabla 5

Nivel de desarrollo de los hábitos alimenticios en estudiantes del 1ro de secundaria

Mediciones	Regular		Bueno	
	fi	%	fi	%
Pretest	13	54,2	11	45,8
Postest	2	8,3	22	91,7

Fuente: Cuestionario aplicado en agosto-octubre 2023.

La Tabla 5 muestra que el 54,2% de los educandos de primero de secundaria mostraron un nivel de hábitos saludables regular. Luego de la aplicación “el juego” los estudiantes presentaron mejoras en cuanto a los hábitos saludable, siendo representado por el 91,7% en nivel bueno y el 8,3% en nivel regular.

Este avance de debió a la aplicación de los juegos: a comer frutas, la fruta saltarina, sandías y melones, jugando a recoger nutrientes, pelota envenenada, la manzana más rápida, palabras encadenadas, desarrolladas en ocho sesiones de clase, las cuales fueron: Nos informamos sobre las enfermedades asociadas a la mala alimentación, Alimentándonos y ejercitándonos saludablemente conservamos nuestra salud, Cuido mi cuerpo, protejo mi salud, Vamos jugando y comiendo sano, Nos nutrimos y realizamos ejercicios para conservar la salud, Vamos jugando y comiendo sano, Cuido mi cuerpo, protejo mi salud y, Qué bonita mi cartilla de recomendaciones promoviendo hábitos para conservar la salud.

Por otro lado, las teorías del excedente energético, el preejercicio, la recapitulación y la relajación, ayudaron a fortalecer la aplicación del “juego”, el cual permitieron desarrollar buenos hábitos saludables en los educandos de primero de secundaria.

Tabla 6
Medidas estadísticas básicas

Dimensiones	Mediciones	Mín.	Máx.	M±DE	CV%	Δ
D1. Actividad física	Pretest	7	12	9,6±1,5	15,9	1,0±
	Postest	8	13	10,6±1,3	12,7	1,5
D2. Alimentación	Pretest	18	28	24,4±2,2	9,2	0,3±
	Postest	21	27	24,7±1,7	7,0	2,3
D3. Posturas	Pretest	5	11	8,4±1,4	16,8	0,4±
	Postest	6	11	8,0±1,2	14,7	1,6
D4. Higiene personal y ambiental	Pretest	31	38	34,5±2,2	6,4	4,3±
	Postest	33	42	38,8±1,8	4,5	2,1
D5. Salud	Pretest	7	13	10,9±1,8	16,8	1,5±
	Postest	9	14	12,3±1,5	11,9	2,1
D6. Prácticas de mejora de la calidad de vida	Pretest	14	21	18,5±2,2	10,9	0,9±
	Postest	15	23	19,3±1,9	10,0	2,1
V. Hábitos saludables	Pretest	95	114	106,3±5,2	4,9	7,5±
	Postest	104	123	113,8±4,9	4,3	4,6

Nota. Mín.=Mínimo, Máx.=Máximo, M=Media, DE=Desviación Estándar, Δ=Incremento CV=Coefficiente de Variación.

En la Tabulación 6 se destaca que, al evaluar la diferencia de puntajes entre el pretest y el pos test en relación a las dimensiones de hábitos saludables, la dimensión Higiene personal y del ambiente alcanzó el puntaje más elevado con 4,3±2,1. Le sigue la dimensión Salud con 1,5±2,1 puntos, Actividad física con 1,0±1,5 puntos, Prácticas que mejoran la calidad de vida con 0,9±2,1 puntos, Posturas con 0,4±1,6 puntos y,

finalmente, “alimentación” con $0,3 \pm 2,3$ puntos. A nivel general, la media en hábitos alimenticios en el test inicial fue catalogado como regular ($106,3 \pm 5,2$), mientras que en el postest se calificó como bueno ($113,8 \pm 4,9$), registrando así un aumento de $7,5 \pm 4,6$ puntos.

Cabe indicar que en la dimensión alimentación, posturas y prácticas, falta aún incidir en los adolescentes a una mejora de hábitos saludables.

Prueba de Hipótesis. Si aplicamos el juego; entonces, desarrollará significativamente los hábitos saludables en estudiantes de primero de secundaria de la institución educativa N° 00170, Elías Soplín Vargas, 2023.

Prueba de normalidad

Tabla 7
Prueba de normalidad, según Shapiro-Wilk

Medidas	Estadístico	Grados de libertad	Valor de probabilidad	Decisión
Pretest	0,927	24	0,083	$p > 5\%$
Postest	0,966	24	0,570	$p > 5\%$

Fuente: SPSS.

La Tabla 7 despliega el producto de la prueba de normalidad, la cual guía en la elección del estadístico apropiado para evaluar la Hipótesis. Tanto en la medición pretest como en la postest, las probabilidades registradas fueron 0,083 y 0,570 respectivamente, superando ambas el 5%. Dados estos resultados, se optó por emplear un estadístico paramétrico que se ajusta a una distribución normal: la prueba T-Student pareada, con un 95% de nivel de confianza.

Tabla 8
Comprobación de la hipótesis

Diferencias emparejadas					
t_c	gl	Sig. (unilateral)	Diferencias de medias	95% de intervalo de confianza de las diferencias	
				Inferior	Superior
-8,071	23	0,000	-7,542	-9,475	-5,609

Fuente: SPSS.

La Tabla 8 muestra que el valor de probabilidad es 0,000, siendo este inferior al 5%. Además, el intervalo de confianza, representado por $IC = [-9,475 - -5,609]$, no contempla el valor cero ($0 \notin IC$). Estos hallazgos evidencian que la aplicación del juego ha influido de manera significativa en el desarrollo de hábitos saludables en los estudiantes de primer grado de educación secundaria de la institución educativa 00170, situada en el distrito de Elías Soplín Vargas, a lo largo del 2023.

4.2. Discusión de resultados

El *nivel de hábitos saludables por dimensiones* en escolares de primero de secundaria, en la Tabla 3 se evidencia que, antes de aplicar el juego, en su mayoría están en nivel regular en “actividad física” con un 79,2%, en “posturas” con un 66,7% y en “salud” con un 45,8%. Por otro lado, alcanzaron un nivel bueno en “alimentación” con 70,8%, en “higiene personal y del ambiente” con 75% y en “prácticas que mejoran la calidad de vida” con 54,2%. En general, el 54,2% de los escolares están en regular en “hábitos saludables”, mientras que el 45,8% se clasificó en el nivel bueno; estos hallazgos son confirmados por García (2020), Soriano y Ramos (2019) y Paredes (2022) quienes afirmaron que los hábitos de higiene, el estilo de vida saludable, asume una vida saludable, el bienestar físico y mental y la alimentación saludable es regular.

El diseño del juego se basa en la teoría de *excedente energético* de Spencer que el juego resulta del exceso de energía de los individuos y sus necesidades son protegidas por los adultos; el del *preejercicio* de Grooss plantea que el juego prepara al niño para ser adultos, cumple funciones sociales y desarrolla al individuo; el de *recapitulación* formulada por Hall, Krauss y Vargas sostiene que el juego imita modos de vida de seres ancestrales: pescar y cazar relacionado con la naturaleza; y la de *relajación* de Lazarus funda que el juego compensa el esfuerzo y recupera la fatiga. (Campos et al., 2006)

La aplicación del juego se centra en los procesos de *planificación* que establece elementos procedimentales y estrategias para el desarrollo de estructuras cognitivas y comportamientos a partir de competencias, capacidades, desempeños y duración (Alonso, 2009 y Amaro, 2011); la *ejecución* desarrolla prácticas pedagógicas con secuencias didácticas y subprocesos de inicio (dinámicas relacionadas a la temática), desarrollo (ejecuta actividades antes, durante y después) y el cierre (actividades de síntesis, evalúa el proceso y reflexionan los aprendizajes); además, desarrollan las sesiones de aprendizajes (Semante, Gómez, 2021 y Díaz, 2013); la *evaluación* como proceso integral (Alonso, 2009) evalúa las sesiones y aplica cuestionarios de hábitos saludables antes y después de aplicar el juego; estos procesos son respaldados por Calpa et al. (2022), Botero, Díaz y Martínez (2019) y Cruz (2019) consideran que las estrategias lúdico-recreativas son importantes en la formación de los escolares porque forjan aprendizajes significativos, dinámicos y placenteros, además, la alimentación de los estudiantes son esenciales para la nutrición, finalmente, las actividades lúdicas y actividades físicas desarrollan sanamente a los escolares.

En *hábitos saludables por dimensiones* en escolares de primero de secundaria en la Tabulación 4, se evidencia que, después de aplicación del juego están un regular en

“actividad física” en 75%, en “posturas” en 83,3%. Por otro lado, destacan con un nivel bueno en “alimentación” en 79,2%, en “higiene personal y ambiental” en 100%, en “salud” en 70,8% y en “prácticas de mejora de la calidad de vida” con 75%. En general, en el postest el 91,7% de los escolares se sitúa en desempeño bueno en cuanto a “hábitos saludables”, y el 8,3% se localiza en nivel regular; mientras que, en el pretest, el 54,2% de los están en regular y el 45,8% en bueno; estos resultados son corroborados por Álvarez (2019) porque encontró que los estudiantes se localizan en un alto conocimiento sobre higiene. Asimismo, en la Tabla 8 muestra que el valor de probabilidad es 0,000, que es inferior al 5% y que el intervalo de confianza, representado por IC = [-9,475 – -5,609], que no contempla el valor cero ($0 \notin$ IC), esto evidencia que al aplicar el juego influyó de manera significativa en el desarrollo de hábitos saludables en los estudiantes de primer grado de educación secundaria; resultados que son respaldados por Cruz (2019), Calpa et al. (2022) y Paredes (2022) quienes aseveran que los programas y estrategias lúdicas mejoran los hábitos de alimentación saludable, estilos de vida saludables y desarrollan la competencia de asumir vida saludable.

CONCLUSIONES

- a. Los hábitos saludables en escolares de primero de secundaria a nivel de pretest alcanzaron un nivel regular en las dimensiones de “*actividad física*” con 79,2%; “*posturas*”, 66,7%; “*salud*”, 45,8%; y nivel bueno en “*alimentación*”, 70,8%; “*higiene personal y del ambiente*”, 75%; y “*calidad de vida*”, 54,2%. En general, el 54,2% estuvieron en regular, mientras que el 45,8% se localizaron en bueno.
- b. El juego se basó en la teoría del *excedente energético* de Spencer que es resultante del exceso de energía de los escolares y sus necesidades son protegidas por los adultos; del *preejercicio* de Grooss plantea que prepara al escolar para ser adultos, cumple funciones sociales y desarrolla al escolar; el de *recapitulación* formulada por Hall, Krauss y Vargas que imita modos de vida de seres ancestrales y relacionado con la naturaleza; y la de *relajación* de Lazarus que compensa el esfuerzo y recupera la fatiga.
- c. La aplicación del juego se centró en los procesos de *planificación* que consideró las competencias, capacidades, desempeños y duración temporal; la *ejecución* desarrolló las secuencias didácticas de inicio (dinámicas relacionadas a la temática), desarrollo (ejecuta actividades) y el cierre (actividades de síntesis, evalúa el proceso y reflexionan los aprendizajes); además, se desarrolló las sesiones de aprendizaje; y en la *evaluación* se aplicó el cuestionario de hábitos saludables antes y después de aplicar el juego.
- d. Los hábitos saludables en escolares de primero de secundaria a nivel de posttest alcanzó un nivel regular en “*actividad física*”, 75%; “*posturas*”, 83,3%; y nivel bueno en “*alimentación*”, 79,2%; “*higiene personal y ambiental*”, 100%, “*salud*”, 70,8%; y en “*prácticas de mejora de la calidad de vida*”, 75%. En general, el 91,7% se situó en bueno y 8,3% en regular.
- e. El juego influyó significativamente en hábitos saludables de los escolares de primero de secundaria, pues en el pretest, el 54,2% alcanzaron un nivel regular y el 45,8% en bueno; en tanto que, en el posttest, el 91,7% se situó en bueno y el 8,3% en regular; además, en la prueba de T de Student, el Intervalo de Confianza: IC = [-9,475 – -5,609], que no contempla el valor cero ($0 \notin IC$) y el valor de probabilidad es 0,000, siendo este inferior al 5%, que refuerza los efectos mencionados.

RECOMENDACIONES

- a. Los profesores de educación secundaria deben elaborar un programa de estrategias y técnicas para mejorar los hábitos saludables en estudiantes.
- b. Los profesores e investigadores que apliquen el juego deben fundamentarlas con las teorías del *excedente energético*, del *preejercicio*, el de *recapitulación* y la de *relajación* para sustentar que el juego es elemental para el desarrollo cognitivo y social.
- c. Los profesores e investigadores que apliquen el juego para mejorar los hábitos saludables de los escolares deben utilizar los procesos de planeación, ejecución y evaluación.
- d. Los directivos y profesores de las escuelas se les sugiere aplicar el juego para mejorar los hábitos saludables en escolares de los primeros grados de educación secundaria.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso, M. (2009). La planeación didáctica. En Cuadernos de formación de profesores N° 3. *Teorías del aprendizaje y la planeación didáctica*. http://uiap.dgenp.unam.mx/apoyo_pedagogico/proforni/antologias/LA%20PLAN EACION%20DIDACTICA.pdf
- Álvarez, J. (2019). *Nivel de conocimiento de higiene postural y su relación con el dolor de espalda en los alumnos de la institución educativa “Bruno Terreros Baldeon”, Muquiyauyo 2019*. (Tesis de licenciatura). Universidad Continental. Huancayo. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/8783/4/IV_FCS_507_TI_Alvarez_Palomino_2019.pdf
- Amaro, R. (2011). La planificación didáctica y el diseño instruccional en ambientes virtuales. *Investigación y Postgrado*, 26(2), 93-128., de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-00872011000200004&lng=es&tlng=es.
- Botero, J.; Díaz, L.; y Martínez, L. (2019). *Descripción de la promoción de hábitos saludables con escolares de la IE Román Gómez, Marinilla – Antioquia*. (Tesis de licenciatura). Corporación Universitaria Minuto de Dios -UNIMINUTO. Bello – Antioquia. https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/11040/1/TE.PRO_BoteroMarinJuanDiego_2019.pdf
- Calpa, J. C.; Chalpartar, Y. A.; Delgado, W.; y Eraso, B. A. (2022). Actividades lúdico-recreativas para promover hábitos y estilos de vida saludables. *Lúdica Pedagógica*, 1(35), 1–15. <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/view/14548>
- Campos, M.; Chacc, I. y Gálvez, P. (2006). *El juego como estrategia pedagógica: Una situación de interacción educativa*. Tesis. Universidad de Chile. Facultad de Ciencias Sociales. Departamento de Educación. Chile.
- Cañete, M. (2009). Didáctica del juego en la etapa de educación infantil: Estrategias y metodología. *Revista digital Innovación y experiencias educativas* N° 25 – diciembre. SSN 1988-6047. Granada, España.
- Chávez, J. (2010). *Aplicación del programa educativo Escolar sano con alimentación saludable y su influencia en el nivel. Cognitivo y en las prácticas nutricionales de las madres de la I.E 2099 El Sol- distrito de Huaura (Período 2010- 2011)*. Lima.

- Cintra, O. y Balboa, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. Lecturas: Educación Física y Deportes, *Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, N° 159, agosto de 2011. <http://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>
- Contreras, G. y Venturo, R. (2011). *El juego como estrategia didáctica para el aprendizaje del patrimonio cultural*. Ministerio de Cultura: Coordinación de Conservación y Puesta en Valor. Qhapaq Ñan –Sede Nacional.
- Cruz, P. (2019). *Recreación pedagógica y hábitos de alimentación saludable en niños, caso de estudio edad de 9 a 10 años del Colegio Alessandro Volta*. (Maestría en Recreación y Tiempo Libre). Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Matriz Sangolquí. <http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/21525>
- Díaz, Á. (2013). *Guía para la elaboración de una secuencia didáctica*. http://www.setse.org.mx/ReformaEducativa/Rumbo%20a%20la%20Primera%20Evaluaci%C3%B3n/Factores%20de%20Evaluaci%C3%B3n/Pr%C3%A1ctica%20Profesional/Gu%C3%ADa-secuencias-didacticas_Angel%20D%C3%ADaz.pdf
- Escobedo, J. y Doria, G. (2020). Hábitos saludables en pobladores de los distritos de Jerusalén, Nueva Cajamarca y Rioja. *CASUS*; 5(2):70-77. DOI: 10.35626/casus.2.2020.283
- Esteban (2009). *El juego como estrategia didáctica en la expresión plástica. Educación infantil*. Universidad de Valladolid, España.
- García, N. (2020). *Hábitos de higiene en el marco de la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3er. grado de primaria de la I.E. N° 14245, Caserío Samuyaco, distrito de Ayabaca, 2019*. (Tesis de licenciatura). Universidad César Vallejo. Piura – Perú. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/44940/Garc%c3%ada_PNDC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gavilanes, C. (2019). *La familia en la adquisición de hábitos saludables en niños de 3 años*. (Tesis de licenciatura). Universidad Técnica de Ambato. Ambato – Ecuador. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/30351/2/TESIS%20CAROLINA%20GAVILANES.pdf>
- Gutiérrez y Pérez (2015). *El juego en el escenario educativo actual. Discursos y prácticas de juego en la educación preescolar, primaria, secundaria, media y superior*. Universidad La Salle. Bogotá D.C. Colombia.

http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/fce-unisalle/20170117125101/el_juego_en_el_escenario.pdf

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. Sexta edición. México: Mc Graw Hill Interamericana.
- Lidueñez, Y. (2017). *Estilo de vida saludable en niños y jóvenes*. Universidad Cooperativa de Colombia. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/90121092-bb76-41fe-8d0d-c8eea412502f/content>
- Meneses, M. y Monge, M. (2001). El juego en los niños: enfoque teórico. *Revista Educación*, vol. 25, núm. 2, septiembre, 2001, pp. 113-124 Universidad de Costa Rica, Costa Rica: San Pedro.
- Ministerio de Educación (2016). *Programa curricular de Educación Secundaria*. Educación Básica Regular. Lima. <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-secundaria.pdf>
- Ministerio de Educación (2015). *Rutas del aprendizaje. ¿Qué y cómo aprende los niños?* Área curricular personal social, 3, 4 y 5 años de educación inicial. Lima: Metrocolor, S.A.
- Ministerio de Educación (2011). *Análisis de la competencia asume una vida saludable*. Dirección de Educación Física y Deporte. Lima. <https://es.scribd.com/document/426989474/vida-saludable>
- Moll, I. (1998). *Vygotsky y la educación*. Buenos Aires: Aique
- Mujica, S. (2018). *Programa hábitos y estilos de vida y trabajo saludable*. (Trabajo de investigación) Universidad Mariana. Colombia <https://www.umariana.edu.co/images/Gestion-Talento-Humano/estilos-vida-saludable.pdf>
- Paredes, A. (2022). *Estrategias lúdicas para el desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable, en estudiantes de Secundaria de Hualgayoc, Cajamarca*. (Tesis de maestría en Psicología Educativa). Universidad César Vallejo, Chiclayo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/94182/Paredes_MAN-SD.pdf?sequence=1
- Rojas, D. (2011). *Estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del colegio CEDID Ciudad Bolívar, Bogotá*. Pontificia Universidad Javeriana, Facultad de Ciencias.
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2002). *Metodología y diseño de la investigación científica*. Perú: Editorial Universidad Ricardo Palma.

- Semanate, D. y Gómez, V. (2021). Estrategias didácticas activas para mejorar el desempeño académico en la asignatura de Estudios Sociales. *Episteme Koinonia*, vol. 4, núm. 8, 2021. Fundación Koinonía, Venezuela. DOI: <https://doi.org/10.35381/e.k.v4i8.1386>
- Soriano, F. y Ramos, D. (2019). *Estilo de vida saludable en estudiantes de las instituciones educativas de la Ugel Huancayo* (Tesis de Licenciado). Universidad Nacional del Centro del Perú – Facultad de Educación – Huancayo – Perú. https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/5622/T010_19977331_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Taylor, V. (2016). *Teorías para la educación física sobre los hábitos alimenticios saludables*. Traducido por María Del Rocío Canales. Disponible en: http://www.ehowenespanol.com/teorias-educacion-fisica-habitos-alimenticios-saludables-info_473290/
- Trujillo, F. (2009). Los hábitos saludables aplicados a la Educación Física. *Revista Digital*, Año 14 - Nº 136. [en línea] - Buenos Aires – <http://www.efdeportes.com/>
- UNESCO (1980). *El niño y el juego. Planteamientos teóricos y aplicaciones pedagógicas*. Estudios y documentos de educación. ISBN 92-3-301658.

ANEXOS

Anexo 1

Matriz de consistencia de investigación

Título: El juego para desarrollar hábitos saludables en estudiantes de primero de secundaria de la I.E. 00170, Elías Soplín Vargas, 2023.

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variable	Tipo y diseño de investigación	Población y muestra
¿Qué efectos produce el juego en el desarrollo de los hábitos saludables en estudiantes de primero de secundaria de la institución educativa N° 00170, Elías Soplín Vargas, 2023?	<p>Objetivo general Demostrar la aplicación del juego para desarrollar los hábitos saludables en estudiantes de primero de secundaria de la institución educativa N° 00170, Elías Soplín Vargas, 2023.</p> <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluar el nivel de los hábitos saludables en estudiantes de primer grado de secundaria en la institución educativa 00170 en las dimensiones de actividad física, alimentación, posturas, higiene personal y del ambiente, salud y calidad de vida, a nivel de pre test. - Diseñar el juego basado en las teorías del excedente energético, preejercicio, recapitulación, la relajación. - Aplicar el juego a los estudiantes del primer grado de la institución educativa 00170 en los procesos de planificación, ejecución y evaluación. - Evaluar el nivel de los hábitos saludables en estudiantes de primer grado de secundaria en la institución educativa 00170 en las dimensiones de actividad física, alimentación, posturas, higiene personal y del ambiente, salud y calidad de vida, a nivel de pos test. 	<p>Hipótesis alterna Si aplicamos el juego; entonces, desarrollará significativamente los hábitos saludables en estudiantes de primero de secundaria de la institución educativa N° 00170, Elías Soplín Vargas, 2023.</p> <p>Hipótesis nula Si aplicamos el juego; entonces, no desarrollará significativamente los hábitos saludables en estudiantes de primero de secundaria de la institución educativa N° 00170, Elías Soplín Vargas, 2023.</p>	<p>Variable independiente: <i>El juego</i></p> <p>Dimensiones <i>Planificación</i> <i>Ejecución</i> <i>Evaluación</i></p> <p>Variable dependiente: <i>Hábitos saludables</i></p> <p>Dimensiones <i>Actividad física</i> <i>Alimentación</i> <i>Posturas</i> <i>Higiene personal y del ambiente</i> <i>Salud</i> <i>Calidad de vida</i></p>	<p>Tipo de investigación Investigación aplicada.</p> <p>Diseño de investigación Diseño preexperimental, con esquema:</p> <p>GE: O1 X O2</p> <p>Donde: G.E. = Grupo experimental conformado por los estudiantes del primer grado única O1 = Cuestionario de hábitos saludables, antes de aplicar el juego. O2 = Cuestionario de hábitos saludables, después de aplicar el juego. X = Aplicación del juego.</p>	<p>Población Estará conformada por los 145 estudiantes del primer grado de la institución educativa 00170.</p> <p>Muestra Estará conformada por los 24 estudiantes del primer grado única de la institución educativa 00170.</p>

Anexo 2

Matriz de operacionalización de variables

Variable	Dimensiones		Indicadores
Variable independiente: <i>El juego</i>	Planificación		Competencia
			Capacidades
			Desempeños
			Duración
	Ejecución	Proceso didáctico	Inicio
			Desarrollo
			Cierre
		Desarrollo de sesiones	Sesión 1: Nos informamos sobre las enfermedades asociadas a la mala alimentación
			Sesión 2: Alimentándonos y ejercitándonos saludablemente conservamos nuestra salud
			Sesión 3: Cuido mi cuerpo, protejo mi salud
			Sesión 4: Vamos jugando y comiendo sano
			Sesión 5: Nos nutrimos y ejercitamos para conservar la salud
			Sesión 6: Vamos jugando y comiendo sano
			Sesión 7: Cuido mi cuerpo, protejo mi salud
	Sesión 8: Qué bonita mi cartilla de recomendaciones promoviendo hábitos para conservar la salud		
	Evaluación		Evaluación permanente: Ficha de observación
			Evaluación de entrada: Pre test
Evaluación de entrada: Pos test			

Variable	Dimensiones	Indicadores
Variable dependiente: <i>Hábitos saludables</i>	Actividad física	Realiza deporte a la semana
		Corre
		Desplaza y recibe balón
		Baila
	Alimentación	Alimento por las mañanas
		Come las tres comidas
		Lee etiquetas de los empaques
		Come frutas, verduras, frijoles
		Toma gaseosa
		Come comida chatarra
		Come alimentos variados y equilibrado
	Posturas	Cansado
		Dolor de espalda
		Sentarse bien
		Leer en la cama
	Higiene personal y del ambiente	Lavarse las manos
		Cepillarse los dientes
		Asearse
		Peinarse
		Bañarse
		Baños, patios y pasadizos limpios
	Salud	Lee revistas o folletos sobre salud
		Interesa sobre problemas nutricionales
Riesgo en la salud de las personas con excesivo peso		
Personas con excesivo peso por comida chatarra		
Asistencia a programas educativos sobre cuidado de la salud.		
Calidad de vida	Siente fuerza y energía	

		Siente cansancio
		Enferma seguido
		Participa en juegos grupales
		Colabora con la limpieza y orden del aula y la casa
		Siente alegría
		Realiza juego de agrado con los amigos

Escala de medición

	Hábitos saludables	Actividad física (D1)	Alimentación (D2)	Posturas (D3)	Higiene personal y del ambiente (D4)	Salud (D5)	Prácticas que mejoran la calidad de vida (D6)
Malo	46-76	5—7	10--16	4--6	14--22	5--7	8--12
Regular	77-107	8—11	17--23	7--9	23--32	8--11	13--18
Bueno	108-138	12—15	24--30	10--12	33--42	12--15	19--24
	46 ítems	5 ítems	10 ítems	4 ítems	14 ítems	5 ítems	8 ítems

Anexo 3

CUESTIONARIO DE HÁBITOS SALUDABLES

Apellidos y nombres: _____

Edad: _____ Sección: _____ Fecha: _____

Objetivo: Recabar información acerca de los hábitos saludables en los estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa 00170 de la Naciente del Río Negro de Elías Soplín Vargas.

Instrucciones: Marque con un aspa (X) la alternativa que crea conveniente.

Nunca	A veces	Siempre
1	2	3

N°	Ítemes	Opciones de respuesta		
		Nunca	A veces	Siempre
	Actividad física			
1.	Prácticas algún deporte durante la semana.			
2.	Corres durante 30 minutos 5 veces por semana.			
3.	Corre 50 metros sin detenerse.			
4.	Se desplaza lanzando y recibiendo el balón.			
5.	Baila durante 10 minutos con ritmos rápidos.			
	Alimentación			
6.	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas.			
7.	Comes las tres comidas al día.			
8.	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar los nutrientes.			
9.	Consumes frutas.			
10.	Consumes alimentos que contienen verduras.			
11.	Consumes alimentos que contienen frejoles.			
12.	Tomas gaseosas en la semana.			
13.	Comes comida chatarra en la semana.			
14.	Consumes en tu almuerzo pollo, res, pescado o marisco en la semana			
15.	Es importante consumir una alimentación variada y equilibrada			
	Posturas			
16.	Te sientes cansado(a) al llevar su mochila			
17.	Presentas dolor de espalda al llevar su mochila			
18.	Consideras que sentarse bien es importante.			
19.	Consideras que leer en la cama está bien.			

	Higiene personal y del ambiente			
20.	Te lavas las manos constantemente.			
21.	Te lavas las manos antes de comer.			
22.	Te lavas las manos después de comer.			
23.	Se cepilla los dientes después de levantarse.			
24.	Se cepilla los dientes después de desayunar.			
25.	Se cepilla los dientes después de almorzar.			
26.	Se cepilla los dientes después de cenar.			
27.	Se asea el cabello constantemente para evitar piojos y liendres.			
28.	Se peina después de levantarse y para irse a la escuela.			
29.	Se baña antes de ir a la escuela.			
30.	Se baña después de llegar de la escuela.			
31.	Participa en la limpieza del aula.			
32.	Considera que los baños están limpios y desinfectados.			
33.	Considera que los patios y pasadizos de la escuela están limpios y barridos.			
	Salud			
34.	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud.			
35.	Tienes interés en prevenir los problemas nutricionales en los niños.			
36.	Es riesgoso la salud para una persona estar con exceso de peso.			
37.	Considera que las personas con exceso de peso son porque consumen comida chatarra o gaseosas.			
38.	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal			
	Prácticas que mejoran la calidad de vida			
39.	Siempre tengo mucha fuerza y bastante energía.			
40.	Te sientes cansado en todo momento.			
41.	Te enfermas de manera seguida.			
42.	Participas en juegos grupales			
43.	Colaboras con la limpieza de tu salón de clase			
44.	Colaboras con el orden de tu casa			
45.	Te sientes alegre al realizar educación física.			
46.	Realizas juegos de tu agrado con tus amigos			

Anexo 4

VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
(JUICIO DE EXPERTOS)

DATOS GENERALES

Nombres y Apellidos del experto : Alicia Serván Grandez
 Institución donde labora : Institución Educativa Pósc
 Especialidad : Educación Primaria
 Instrumento de evaluación : Cuestionario de hábitos saludables
 Autor (es) del instrumento (s) : Bach. Rosa Lytz Ballona Arista

ASPECTOS DE Validación

Muy deficiente (1) Deficiente (2) Aceptable (3) Buena (4) Excelente (5)

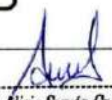
CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.					X
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: <i>Hábitos saludables</i> en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.					X
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: <i>Hábitos saludables</i> .					X
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable: <i>Hábitos saludables</i> de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.				X	
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.				X	
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.					X
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.					X
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: <i>Hábitos saludables</i> .				X	
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.					X
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.					X
SUB TOTAL					12	35
PUNTAJE TOTAL					47	

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

Rioja, 5 de agosto del 2023.

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

4.7


 Lic. Mg. Alicia Serván Grandez
 M. Sc. DOCENTE DE AULAS
 DNI 41861126

**INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
(JUICIO DE EXPERTOS)**

DATOS GENERALES

Nombres y Apellidos del experto : Mercedes Flores Santillan
 Institución donde labora : Institución Educativa Wilfredo Ezequiel Ponce Chirinos
 Especialidad : Educación Secundaria, lengua y literatura
 Instrumento de evaluación : Cuestionario de hábitos saludables
 Autor (es) del instrumento (s) : Bach. Rosa Lytz Ballona Arista

ASPECTOS DE Validación

Muy deficiente (1) Deficiente (2) Aceptable (3) Buena (4) Excelente (5)

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.					X
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: <i>Hábitos saludables</i> en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.					X
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: <i>Hábitos saludables</i> .				X	
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable: <i>Hábitos saludables</i> de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.					X
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.					X
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.				X	
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.					X
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: <i>Hábitos saludables</i> .					X
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.				X	
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.					X
SUB TOTAL					12	35
PUNTAJE TOTAL					47	

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

Rioja, 5 de agosto del 2023.

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

4,7


 Mag. Mercedes Flores Santillan
 DNI: 16786771

**INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
(JUICIO DE EXPERTOS)**

DATOS GENERALES

Nombres y Apellidos del experto : María del Rosario Tongo Carhuajulca
 Institución donde labora : Institución Educativa 00170, Naciente del río Negro
 Especialidad : Educación Secundaria, lengua y literatura
 Instrumento de evaluación : Cuestionario de hábitos saludables
 Autor (es) del instrumento (s) : Bach. Rosa Lytz Ballona Arista

ASPECTOS DE Validación


Muy deficiente (1) Deficiente (2) Aceptable (3) Buena (4) Excelente (5)

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.					X
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: <i>Hábitos saludables</i> en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.					X
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: <i>Hábitos saludables</i> .				X	
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable: <i>Hábitos saludables</i> de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.					X
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.					X
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.				X	
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.					X
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: <i>Hábitos saludables</i> .					X
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.				X	
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.					X
SUB TOTAL					12	35
PUNTAJE TOTAL					47	

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

Rioja, 5 de agosto del 2023.

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 4,7


 M. Sc. María del Rosario Tongo Carhuajulca
 DNI: 16776262

Anexo 5

CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN**Confiabilidad del cuestionario de hábitos saludables**

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0,894	46

Estadísticas de total de elemento				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P1	106.4167	100.167	0.729	0.887
P2	106.5833	102.514	0.545	0.890
P3	106.6667	102.319	0.512	0.890
P4	106.5000	101.478	0.615	0.889
P5	106.7917	103.303	0.420	0.891
P6	106.6667	100.667	0.580	0.888
P7	106.4583	104.172	0.333	0.892
P8	106.4167	101.993	0.545	0.889
P9	107.0417	110.911	0.384	0.901
P10	106.5000	101.478	0.615	0.889
P11	106.4583	101.129	0.639	0.888
P12	106.5000	100.348	0.622	0.888
P13	106.5000	102.000	0.561	0.889
P14	106.5833	100.862	0.605	0.888
P15	106.4167	97.906	0.825	0.885
P16	106.6250	102.766	0.446	0.891
P17	106.5417	101.476	0.465	0.890
P18	106.5833	99.906	0.541	0.889
P19	106.6667	101.971	0.410	0.891
P20	106.4167	101.471	0.597	0.889
P21	106.4167	100.080	0.631	0.888
P22	106.6250	103.810	0.297	0.893
P23	106.5000	100.783	0.583	0.888
P24	106.5000	100.261	0.630	0.888
P25	106.6667	99.014	0.642	0.887
P26	106.6250	101.201	0.514	0.889
P27	106.4167	99.558	0.791	0.886
P28	106.3333	100.928	0.652	0.888
P29	106.2917	100.737	0.679	0.888
P30	106.4167	106.775	0.347	0.897

P31	106.3333	101.971	0.547	0.889
P32	106.5000	102.000	0.561	0.889
P33	107.1250	104.201	0.310	0.892
P34	106.5000	104.696	0.340	0.894
P35	106.4167	110.167	0.341	0.899
P36	106.6667	106.928	0.388	0.895
P37	106.3333	109.797	0.386	0.900
P38	106.4167	104.080	0.349	0.894
P39	106.4583	105.650	0.355	0.895
P40	106.5000	106.522	0.306	0.895
P41	106.9167	107.732	0.319	0.894
P42	105.9583	106.650	0.393	0.893
P43	105.9583	106.650	0.393	0.893
P44	106.5833	111.384	0.375	0.903
P45	106.2917	106.998	0.343	0.896
P46	106.2917	111.694	0.385	0.901

La confiabilidad obtenida fue 0,894, indicando que el instrumento cuestionario de hábitos saludables es aceptable para ser aplicado en estudiantes de primer grado de educación secundaria de la institución educativa 00170, ubicada en el distrito de Elías Soplín Vargas.

Anexo 6

LOS JUEGOS

ACTIVIDADES		CRONOGRAMA							
OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	INSTRUMENTO	AGOST			SET			OCT
			2	3	4	1	2	3	4
Aplicar el juego a los estudiantes del primer grado de la institución educativa 00170 en los procesos de planificación, ejecución y evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar el juego a comer frutas para desarrollar hábitos saludables. - Aplicar el juego la fruta saltarina para desarrollar hábitos saludables. - Aplicar el juego sandías y melones para desarrollar hábitos saludables. - Aplicar el juego con los conos y jugando en cruces para desarrollar hábitos saludables. - Aplicar el juego Jugando a recoger nutrientes: la cesta de la compra para desarrollar hábitos saludables. - Aplicar el juego pelota envenenada y bingo de los alimentos para desarrollar hábitos saludables. - Aplicar el juego la lleva, la manzana más rápida y cada alimento con su pareja para desarrollar hábitos saludables. - Aplicar el juego palabras encadenadas y Chepi – salvado para desarrollar hábitos saludables. 	Pretest Primer grado de secundaria	X						

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	JUEGOS	SECUENCIAS	SESIONES								
Asume una vida saludable	2.2. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	2.2.1. Realiza ejercicios y movimientos que no dañen su salud en la práctica de actividad física y utiliza los resultados obtenidos en las pruebas que evalúan la aptitud física para mejorar su calidad de vida y en relación a sus características personales.	A comer frutas	Inicio Desarrollo Cierre	Sesión 1: Nos informamos sobre las enfermedades asociadas a la mala alimentación.	X							
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	3.1. Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.	3.1.2. Muestra actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto, cuidado de sí mismo y de los otros teniendo en cuenta la no discriminación en la práctica de diferentes actividades físicas (lúdicas, deportivas y otras), y promueve la integración de sus pares de distinto género y con desarrollo diferente.											
Asume una vida saludable	2.2. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	2.2.1. Realiza ejercicios y movimientos que no dañen su salud en la práctica de actividad física y utiliza los resultados obtenidos en las pruebas que evalúan la	La fruta saltarina		Sesión 2: Alimentándonos y ejercitándonos saludablemente		X						

Desarrollo de las sesiones

Sesión 01 / 2023

Datos informativos			
Ugel	Rioja	Profesor (A)	Rosa Lytz Ballona Arista
IE	N° 00170	Área	Educación Física
Grado	Primero	Fecha	

Denominación: Nos informamos sobre las enfermedades asociadas a la mala alimentación.

Competencias y capacidades	Desempeños	Evidencias	Criterios	Instrumentos
Asume una vida saludable. 2.2. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	2.2.1. Realiza ejercicios y movimientos que no dañen su salud en la práctica de actividad física y utiliza los resultados obtenidos en las pruebas que evalúan la aptitud física para mejorar su calidad de vida y en relación a sus características personales.	Dará a conocer procedimientos de indagación que utilizará sobre la alimentación reflexionando sobre la importancia de las actividades físicas para el beneficio de su salud.	Practica actividades físicas y reflexiona sobre el aprovechamiento de los alimentos para mejorar la salud. Asume compromisos para aprovechar mejor de los alimentos y realiza actividades lúdicas para mantenerse saludable.	Ficha de observación
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices. 3.1. Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.	3.1.2. Muestra actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto, cuidado de sí mismo y de los otros teniendo en cuenta la no discriminación en la práctica de diferentes actividades físicas (lúdicas, deportivas y otras), y promueve la integración de sus pares de distinto género y con desarrollo diferente.			
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje.	Propone al menos una estrategia para realizar la tarea y explica cómo se organizará para lograr las metas.	Propone al menos una estrategia para realizar la tarea y explica cómo se organizará para lograr mejorar su alimentación asumiendo compromisos para aprovechar mejor los nutrientes de los alimentos que produce su región.		
Enfoque transversal				
<ul style="list-style-type: none"> • Enfoque de igualdad de género. • Enfoque intercultural. • Enfoque ambiental 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento al valor inherente de cada persona, por encima de cualquier diferencia de género Justicia. • Los docentes y estudiantes acogen con respeto a todos, sin menospreciar ni excluir a nadie en razón de su lengua, su manera de hablar, su forma de vestir, sus costumbres o sus creencias. • Docentes y estudiantes promueven la preservación de entornos saludables, a favor de la limpieza de los espacios educativos que comparten, así como de los hábitos de higiene y alimentación saludables. 			

Secuencias pedagógicas	Descripción de las estrategias
Inicio	Tiempo
<ul style="list-style-type: none"> ● Saludo a los estudiantes y se invita a desplazarse al espacio donde realizara la clase de Educación Física. Es necesario mencionar algunas recomendaciones. Se invita a todos los estudiantes a reunirse en círculo para entonar y bailar la canción: <ul style="list-style-type: none"> ● Dinámica: “Era una sandía grande, grande, grande”: En un círculo se realiza la dinámica “Era una sandía grande, grande, grande”. El docente va cantando estrofa por estrofa una canción y los niños repiten e imitan sus movimientos. Era una sandía, grande, grande, grande que quería ser la más bella del mundo y para el mundo conquistar... ash ash aprendió a desfilar. era una sandía, grande, grande, grande que quería ser la más bella del mundo y para el mundo conquistar... boing boing, aprendió a saltar. (Se continúa el coro y cambia la acción: Swim swim, aprendió a nadar; dance dance aprendió a bailar..., etc.) ● Finalizada esta parte, se reflexiona junto a los estudiantes: ¿Cómo te sentiste al participar en la dinámica? ¿Sabes qué vitaminas te proporciona esta fruta? ● Propósito de la sesión: Comprenderán el origen de algunas enfermedades y la importancia de la actividad física en beneficio de la salud. ● Proponemos acuerdos que se requieren para el trabajo del día. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Escuchar. ✓ Trabajar en equipo. ✓ Cumplir con los acuerdos de aula 	90´
Desarrollo	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ En grupo clase (procesos didácticos) ✚ Antes de realizar la actividad <ul style="list-style-type: none"> ● Presentamos a los estudiantes algunos materiales. ● Luego realizamos interrogantes con los materiales propuestos. ✚ Durante la actividad: <ul style="list-style-type: none"> ❖ A comer frutas: Se forman cinco equipos: las sandías, los melones, las naranjas, los plátanos y las peras. Todos caminan libremente sobre el patio donde se han trazado un cuadrado y un círculo en cada parte final del campo. El docente menciona el nombre de una fruta más la palabra cuadrado o círculo; todos los integrantes de este equipo (fruta mencionada) deben correr a su “árbol” (cuadrado o círculo) antes de ser cogidos (comidos) por los demás. Ejemplo: el docente menciona: “Naranja cuadrado”. Las naranjas corren y trata de ingresar a su “árbol cuadrado” antes de ser “comidos” (capturados) por los integrantes de los otros equipos. Cada fruta que es comida otorga un punto al equipo que la cogió. Después todos vuelven al juego a esperar las palabras del docente. Gana el equipo que logra comer” más frutas. ❖ ¿Cuántos días a la semana comes estas frutas?, ¿por qué? ❖ Mi fruta favorita es... Los estudiantes mantienen los equipos de la actividad anterior: las sandías, los melones, las naranjas, los plátanos y las peras. Se forman en columnas detrás de una línea de partida. A 15 metros se colocará una canasta u otro material llena de frutas (tarjetas de cartulinas). A la señal, el primer alumno de cada equipo corre a la canasta, coge una fruta, se la pone en la cabeza y regresa sin dejarla caer, toca al compañero que hace lo mismo. Si se le cae debe volver y poner la fruta en la cesta y regresar sin nada. ¿Qué beneficios tenemos al consumir regularmente frutas? ❖ Yo como frutas porque... Se forman cinco equipos: rojo, azul, negro, verde y marrón. Se forman en columnas detrás de una línea de partida. A diez metros se ubican varias tarjetitas u otros materiales describiendo el valor 	

<p>de alguna fruta (sin mencionar la fruta) y diez metros más allá se colocan dibujos de nueve frutas. A la señal, el primer alumno de cada grupo que porta un plumón del color de su equipo, corre y escoge una tarjeta, lee la descripción la marca con el plumón, continua la carrera hasta llegar a las guras y pegarla en la fruta que según él se refiere la descripción. Por cada descripción puesta en la fruta correcta, el equipo gana un punto.</p> <p>Nota: El corredor marca la descripción con el color de su equipo para poder reconocerla al final de la carrera.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se realizará las siguientes actividades: ❖ Múltiplos y frutas: Todos los estudiantes se ubican en círculo y en posición sentados. Cada uno, de manera ascendente, menciona un número. Al estudiante que le corresponda decir el número 5 o el múltiplo de este, debe mencionar el nombre de una fruta. Ejemplo: 1, 2, 3, 4, manzana, 6, 7, 8, 9, naranja, 11. ✚ Después de la actividad: Formados en círculo reflexionamos juntos sobre la actividad realizada. Respondemos a interrogantes: ¿Qué te pareció interactuar con tus compañeros?, ¿Por qué es importante aprender diversos movimientos usando nuestras lateralidades empleando materiales? 	
Cierre	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Formamos un círculo se obtienen sus conclusiones sobre la clase realizada: ¿qué han aprendido en la clase de hoy y qué les pareció? ¿Consideran que fue bueno realizar este tipo de actividad? ¿Por qué? ¿Se divirtieron haciendo los juegos? ¿Qué dificultades tuvieron? ¿En qué les servirá lo desarrollado? ¿en qué momento de nuestra vida diaria podemos emplear lo aprendido? ➤ Se exhorta el aseo personal, la hidratación y el consumo de sus frutas. <ul style="list-style-type: none"> • Luego de haber reflexionado sobre lo aprendido, se despide a los estudiantes con mucha alegría. 	

Reflexiones sobre los aprendizajes:

¿Qué lograron los estudiantes en esta sesión?	¿Qué dificultades tuvieron?	Propuesta de mejora
.....
.....
.....
.....

Ficha de observación


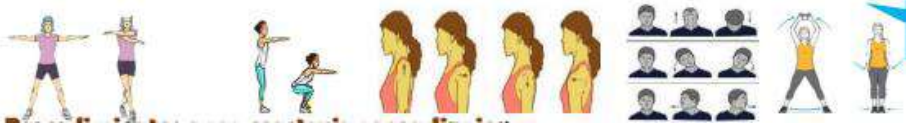
N°	Apellidos y nombres	Criterios de evaluación		
		Comprende la importancia de conocer los alimentos saludables	Proponen prácticas para desarrollar su aprendizaje sobre una buena alimentación empleando materiales	Propone un juego recreativo, donde modifique reglas de juego, teniendo en cuenta el cuidado del medio ambiente y su cuerpo
		AD-A-B-C-	AD-A-B-C-	AD-A-B-C-
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

Sesión 02 / 2023




Datos informativos			
Ugel	Rioja	Profesor (A)	Rosa Lytz Ballona Arista
IE	N° 00170	Área	Educación Física
Grado	Primero	Fecha	

Denominación: Alimentándonos y ejercitándonos saludablemente conservamos nuestra salud.

Competencias y capacidades	Desempeños	Evidencias	Criterios	Instrumentos
Asume una vida saludable. 2.2. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	2.2.1. Realiza ejercicios y movimientos que no dañen su salud en la práctica de actividad física y utiliza los resultados obtenidos en las pruebas que evalúan la aptitud física para mejorar su calidad de vida y en relación a sus características personales.	Dibujos donde informarán sobre la obesidad infantil y tomarán una postura sobre el derecho a la buena alimentación y a la salud. Dieta personal.	Practica actividades físicas y reflexiona sobre el aprovechamiento de los alimentos para mejorar la salud. Asume compromisos para aprovechar mejor de los alimentos y realiza actividades lúdicas para mantenerse saludable.	Ficha de observación
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices. 3.1. Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.	3.1.2. Muestra actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto, cuidado de sí mismo y de los otros teniendo en cuenta la no discriminación en la práctica de diferentes actividades físicas (lúdicas, deportivas y otras), y promueve la integración de sus pares de distinto género y con desarrollo diferente.			
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje.	Determina con ayuda de un adulto qué necesita aprender considerando sus experiencias y saberes previos para realizar una tarea. Fija metas de duración breve que le permitan lograr dicha tarea.	Propone al menos una estrategia para realizar la tarea y explica cómo se organizará para lograr mejorar su alimentación asumiendo compromisos para aprovechar mejor los nutrientes de los alimentos que produce su región.		
Enfoque transversal				
<ul style="list-style-type: none"> • Enfoque de igualdad de género. • Enfoque intercultural. • Enfoque ambiental 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento al valor inherente de cada persona, por encima de cualquier diferencia de género Justicia. • Los docentes y estudiantes acogen con respeto a todos, sin menospreciar ni excluir a nadie en razón de su lengua, su manera de hablar, su forma de vestir, sus costumbres o sus creencias. • Docentes y estudiantes promueven la preservación de entornos saludables, a favor de la limpieza de los espacios educativos que comparten, así como de los hábitos de higiene y alimentación saludables. 			

Secuencias pedagógicas	Descripción de las estrategias
Inicio	Tiempo
<ul style="list-style-type: none"> ● Saludo a los estudiantes y se invita a desplazarse al espacio donde realizara la clase de Educación Física. ● Se invita a todos los estudiantes a reunirse en círculo tomando su distancia correspondiente y cantamos todos la canción del saludo ● Recordamos la sesión anterior. ● Es necesario mencionar algunas recomendaciones. ● Dinámica: Juego con aros cooperativos: Vamos corriendo a pierna suelta por un gran espacio y a una señal dada cada persona se mete dentro de un aro. Lo repetimos de nuevo después de haber quitado uno o dos aros. Todas habrán de entrar dentro de los aros.  <ul style="list-style-type: none"> ● Comentamos las dificultades y repetimos el juego sucesivamente quitando uno o dos aros más cada vez hasta que todo el grupo consigue meterse dentro de dos o tres aros. ¿Cómo te sentiste al participar en la dinámica? ● Propósito de la sesión: Los estudiantes comprenderán cómo el consumo de carbohidratos es beneficioso para la salud. ● Proponemos acuerdos que se requieren para el trabajo del día. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Escuchar. ✓ Trabajar en equipo. ✓ Cumplir con los acuerdos de aula ● Se da a conocer un audio sobre las enfermedades que ocasiona el alimentarse mal. ● ¿De qué trato la historia? ¿Qué le pasó a Lalo? ¿Qué alimentos que consumes, consideras que te afectan la salud? 	90'
Desarrollo	
<p>➤ Antes de realizar la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Se desarrollan los ejercicios articulares con las y los estudiantes, considerando los estiramientos para complementar el trabajo de  <p>activación.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ¿De qué otra manera podríamos realizar nuestros ejercicios de activación? ● Se desarrolla con los estudiantes juegos de frutas y alimentos saludables, así como los nutrientes básicos. <p>➤ Durante la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Desarrollamos una actividad lúdica que se llama: La fruta saltarina: Se forman equipos. Cada equipo debe estar en fila sentado en las líneas laterales del campo de fútbol. A cada equipo se le entrega el mismo número de figuras de una fruta o verdura diferente que produce la comunidad o región. Ejemplo: si son seis alumnos por equipo, se le entregará la figura de un limón, mango, coco, plátano, espárrago y algarroba (6 figuras por equipo). Cada equipo debe tener las mismas figuras que los demás y cada integrante del equipo una fruta o verdura, se menciona una fruta o verdura y cada integrante de los equipos que tenga esa figura debe correr al centro del campo donde están las sogas, hacer 10 saltos (de sogas) consecutivos y regresar a su lugar. ¿Cuántas frutas y verduras que produce la región conoces o has consumido? 	

- ❖ **Juego carrera de la nutrición:** Se forman grupos con los nombres de frutas y verduras colocando aros en línea para avanzar, donde utilizando un dado con dibujos de verduras y frutas, se lanzará y la fruta o verdura que salga avanzará de la forma que más le guste al grupo (saltando en un pie, dos pies, lateralmente, otros. Se realizará variaciones.
- ❖ **Diferenciando alimentos saludables y no saludables:** Dentro de una caja o aro se organizará alimentos saludables y no saludables, donde los grupos formados en columna tendrán que recorrer una distancia pasando diversos obstáculos para traer a su grupo los alimentos consignados a recoger. Se realizará variaciones.
 - Se explican los principales hábitos alimenticios, los cuales se deben practicar en casa y en la escuela.
 - Se insta a los estudiantes proponer al menos 02 actividades lúdicas donde incorporen hábitos alimenticios y menciones algunas propuestas que deben dejar de consumir para mejorar su salud.
 - Por grupos se lleva a la práctica un juego de golf, usando bastones y una pelotita.

➤ **Después de la actividad:**

- Se aplicará una ficha de observación conforme al avance de sus logros.

Cierre

- Las y los estudiantes se recuperan con ejercicios de respiración y relajación, considerando las actividades desarrolladas individual y colectivamente.
- Formados en círculo se obtienen sus conclusiones sobre la clase realizada: ¿qué han aprendido en la clase de hoy y qué les pareció? Se pregunta a los estudiantes ¿de qué manera les ha servido esta clase? ¿Qué hábitos alimenticios practicarás a partir de ahora?
- Se exhorta el aseo personal, la hidratación y el consumo de sus frutas.
- Luego de haber reflexionado sobre lo aprendido, se despide a los estudiantes con mucha alegría.

Reflexiones sobre los aprendizajes:

¿Qué lograron los estudiantes en esta sesión?	¿Qué dificultades tuvieron?	Propuesta de
.....
.....
.....
.....

Ficha de observación




N°	Apellidos y nombres	Criterios de evaluación		
		Comprende la importancia de conocer los alimentos saludables	Propone prácticas para desarrollar su aprendizaje sobre una buena alimentación.	Propone un juego recreativo, donde modifique reglas de juego, teniendo en cuenta el cuidado del medio ambiente y su cuerpo
		AD-A-B-C-	AD-A-B-C-	AD-A-B-C-
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

Sesión 03 / 2023

Datos informativos			
Ugel	Rioja	Profesor (A)	Rosa Lytz Ballona Arista
IE	N° 00170	Área	Educación Física
Grado	Primero	Fecha	


Denominación: Cuido mi cuerpo, protejo mi salud

Competencias y capacidades	Desempeños	Evidencias	Criterios	Instrumentos
Asume una vida saludable. 2.2. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	2.2.3. Reconoce su estado nutricional y sus hábitos alimenticios, y cómo impactan en su salud integral, y propone mejorar para potenciar su bienestar físico y mental.	A través de dibujos compara los alimentos en función a su valor energético y su relación con el desempeño físico.	Practica actividades físicas y reflexiona sobre el aprovechamiento de los alimentos para mejorar la salud.	Ficha de observación
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices. 3.1. Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.	3.1.2. Muestra actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto, cuidado de sí mismo y de los otros teniendo en cuenta la no discriminación en la práctica de diferentes actividades físicas (lúdicas, deportivas y otras), y promueve la integración de sus pares de distinto género y con desarrollo diferente.		Asume compromisos para aprovechar mejor de los alimentos y realiza actividades lúdicas para mantenerse saludable.	
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje.	Propone al menos una estrategia para realizar la tarea y explica cómo se organizará para lograr las metas.	Propone al menos una estrategia para realizar la tarea y explica cómo se organizará para lograr mejorar su alimentación asumiendo compromisos para aprovechar mejor los nutrientes de los alimentos que produce su región.		
Enfoque transversal				
<ul style="list-style-type: none"> • Enfoque de Igualdad de género. • Enfoque intercultural. • Enfoque ambiental 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento al valor inherente de cada persona, por encima de cualquier diferencia de género Justicia. • Los docentes y estudiantes acogen con respeto a todos, sin menospreciar ni excluir a nadie en razón de su lengua, su manera de hablar, su forma de vestir, sus costumbres o sus creencias. • Docentes y estudiantes promueven la preservación de entornos saludables, a favor de la limpieza de los espacios educativos que comparten, así como de los hábitos de higiene y alimentación saludables. 			


Secuencias pedagógicas	Descripción de las estrategias
Inicio	Tiempo
<ul style="list-style-type: none"> • Saludo a los estudiantes y se invita a desplazarse al espacio donde realizara la clase de Educación Física. • Recordamos la sesión anterior. • Es necesario mencionar algunas recomendaciones. • Se invita a todos los estudiantes a reunirse en círculo para un dialogo. • Iniciamos la actividad observando un papelote y mencionando la correspondencia de acuerdo a las siguientes imágenes: <div data-bbox="300 622 762 779" style="border: 2px solid blue; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>Une las acciones que debemos realizar para cuidar nuestro cuerpo</p> </div> <div data-bbox="821 542 1236 855" style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p>Hacer ejercicio</p> <p>Lavarse las manos</p> <p>Comer saludable</p> <p>Asearse</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Comentamos las dificultades y repetimos. ¿Cómo te sentiste al clasificar los cuidados del cuerpo? • Dinámica: Balón tocado: Se forman equipos de 10 y 8 de ellos se colocan de pie formando un círculo y los otros dos en el medio. Los jugadores de fuera se hacen pases entre ellos y los del medio intentarán tocar el balón. Si alguien del centro toca la pelota, se cambia el puesto con quien la lanzó. • Comentamos las dificultades y repetimos el juego sucesivamente. ¿Cómo te sentiste al participar en la dinámica? • Propósito de la sesión: Los estudiantes participan en actividades lúdicas en las que identifican los hábitos alimenticios que practican actualmente, distinguiendo los alimentos nutritivos y los productos no saludables. • Proponemos acuerdos que se requieren para el trabajo del día. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Escuchar. ✓ Trabajar en equipo. ✓ Cumplir con los acuerdos de aula. 	90´
Desarrollo	
<p>➤ Antes de realizar la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se desarrollan los ejercicios articulares con las y los estudiantes, considerando los estiramientos para complementar el trabajo de activación. <div data-bbox="475 1518 1225 1646" style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> • ¿De qué otra manera podríamos realizar nuestros ejercicios de activación? • Se desarrolla con los estudiantes diversos juegos diferenciando los alimentos saludables y no saludables. • “Saltando con mi alimento favorito”. En grupo mencionaran una lista de sus alimentos saludables favoritos, se escoge dos nombres de ellos. El nombre de uno de los dos alimentos se asignará a la pierna derecha y el otro a la pierna izquierda. Por ejemplo, si eligieron manzana y plátano, manzana será para la pierna derecha y plátano para la izquierda. Luego el docente mencionará “manzana” y solo te podrás apoyar en el piso con la pierna derecha, quiere <div data-bbox="1045 1803 1241 1937" style="text-align: right;">  </div>	

decir parado en un pie. Si dice “plátano”, tendrás que pararte o solo apoyarte en el piso con la pierna izquierda.
 También se puede elegir otros dos nombres de alimentos saludables y se irá asignando a sus manos. Por ejemplo, si eligieron brócoli y pepino, brócoli será para la mano derecha y pepino, para la mano izquierda. Entonces el docente mencionará “brócoli y plátano”, eso quiere decir que solo te puedes apoyar en el piso con la mano derecha y la pierna izquierda.
 Se pregunta a los estudiantes que reglas más se puede agregar al juego.

- **“Chatarra VS. Saludable”:** Utilizando el cuadro siguiente, donde señalaremos los alimentos saludables no saludables, con un capitán. Cuando diga el alimento chatarra, deberán expresarse como si estuvieran enfermos y cuando diga un alimento saludable, lo harán corriendo con energía, etc. Luego cambian de capitán.



- **“Sandías y melones”:** Buscamos un capitán y el dirá la palabra clave, es decir si dice “sandías”, todos se sentarán y si dice melones”, todos se ponen de pie. La idea es confundirlos para ser eliminados y el que se queda hasta el final será el capitán.
 Podemos hacer variantes, es decir agregar un nombre más y otra acción.
- Se explican los principales hábitos alimenticios, los cuales se deben practicar en casa y en la escuela.
- Se insta a los estudiantes proponer al menos 02 actividades lúdicas donde incorporen hábitos alimenticios y mencionen algunas propuestas que deben dejar de consumir para mejorar su salud.
- Por grupos se lleva a la practica un juego de su preferencia.



Después de la actividad:

- Se aplicará una ficha de observación conforme al avance de sus logros.

Cierre

- Las y los estudiantes se recuperan con ejercicios de respiración y relajación, considerando las actividades desarrolladas individual y colectivamente.
- Formados en círculo se obtienen sus conclusiones sobre la clase realizada: ¿qué han aprendido en la clase de hoy y qué les pareció? Se pregunta a los estudiantes ¿de qué manera les ha servido esta clase? ¿Qué hábitos alimenticios practicarás a partir de ahora?
- Se exhorta el aseo personal, la hidratación y el consumo de sus frutas.
- Luego de haber reflexionado sobre lo aprendido, se despide a los estudiantes con mucha alegría.

Reflexiones sobre los aprendizajes:

¿Qué lograron los estudiantes en esta sesión?	¿Qué dificultades tuvieron?	Propuesta de n
.....
.....
.....
.....

Ficha de observación

N°	Apellidos y nombres	Criterios de evaluación		
		Comprende la importancia de conocer los alimentos saludables en función a su valor energético y su relación con el desempeño físico.	Practica actividades físicas y reflexiona sobre el aprovechamiento de los alimentos para mejorar la salud.	Propone un juego recreativo, donde modifique reglas de juego, teniendo en cuenta el cuidado del medio ambiente y su cuerpo
		AD-A-B-C-	AD-A-B-C-	AD-A-B-C-
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

Une las acciones que debemos realizar para cuidar nuestro cuerpo



Hacer
ejercicio



Lavarse las
manos



Comer
saludable



Asearse

Sesión 04 / 2023

Datos informativos			
Ugel	Rioja	Profesor (A)	Rosa Lytz Ballona Arista
IE	N° 00170	Área	Educación Física
Grado	Primero	Fecha	

Denominación: Vamos jugando y comiendo sano.

Competencias y capacidades	Desempeños	Evidencias	Criterios	Instrumentos
Asume una vida saludable. 2.2. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	2.2.3. Reconoce su estado nutricional y sus hábitos alimenticios, y cómo impactan en su salud integral, y propone mejorar para potenciar su bienestar físico y mental.	Identificarán los alimentos nutritivos existentes en su región y la manera en que se aprovechan en el organismo durante la práctica de un juego de su preferencia.	Practica actividades físicas y reflexiona sobre el aprovechamiento de los alimentos para mejorar la salud. Asume compromisos para aprovechar mejor de los alimentos y realiza actividades lúdicas para mantenerse saludable.	Ficha de observación
Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices. 3.1. Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.	3.1.2. Muestra actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto, cuidado de sí mismo y de los otros teniendo en cuenta la no discriminación en la práctica de diferentes actividades físicas (lúdicas, deportivas y otras), y promueve la integración de sus pares de distinto género y con desarrollo diferente.			
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje.	Determina con ayuda de un adulto qué necesita aprender considerando sus experiencias y saberes previos para realizar una tarea. Fija metas de duración breve que le permitan lograr dicha tarea.	Propone al menos una estrategia para realizar la tarea y explica cómo se organizará para lograr mejorar su alimentación asumiendo compromisos para aprovechar mejor los nutrientes de los alimentos que produce su región.		
Enfoque transversal				
<ul style="list-style-type: none"> • Enfoque de Igualdad de género. • Enfoque intercultural. • Enfoque ambiental 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento al valor inherente de cada persona, por encima de cualquier diferencia de género Justicia. • Los docentes y estudiantes acogen con respeto a todos, sin menospreciar ni excluir a nadie en razón de su lengua, su manera de hablar, su forma de vestir, sus costumbres o sus creencias. • Docentes y estudiantes promueven la preservación de entornos saludables, a favor de la limpieza de los espacios educativos que comparten, así como de los hábitos de higiene y alimentación saludables. 			

Secuencias pedagógicas	Descripción de las estrategias
Inicio	Tiempo
<ul style="list-style-type: none"> ● Saludo a los estudiantes y se invita a desplazarse al espacio donde realizara la clase de Educación Física. ● Recordamos la sesión anterior. ● Es necesario mencionar algunas recomendaciones. ● Se invita a todos los estudiantes a reunirse en círculo. ● Iniciamos la actividad iniciando un diálogo los juegos que se practica y que pasa con nuestro cuerpo cuando jugamos bastante, la necesidad que el cuerpo tiene en cuanto a alimentación. <p>Dinamica: Juego la cadena. Un jugador persigue a los demás. El resto se moverá libremente por todo el espacio previamente delimitado. El jugador que persigue intenta tocar o atrapar al resto; cuando lo consigue el jugador tocado se coge de la mano del perseguidor y juntos intentan atrapar al resto de los jugadores. A medida que se va tocando gente, estos se suman a la cadena (puede hacerse cada vez más grande o dividirse en cadenas más pequeñas) que irá persiguiendo a gente hasta agarren a todos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Comentamos las dificultades y repetimos el juego sucesivamente. ¿Cómo te sentiste al participar en la dinámica? ● Propósito de la sesión: Los estudiantes, en equipo, presentan un juego en la que demuestran sus aprendizajes sobre alimentación y buenos hábitos alimenticios. ● Proponemos acuerdos que se requieren para el trabajo del día. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Escuchar. ✓ Trabajar en equipo. ✓ Cumplir con los acuerdos de aula. 	90'
Desarrollo	
<p>➤ Antes de realizar la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Se desarrollan los ejercicios articulares con las y los estudiantes, considerando los estiramientos para complementar el trabajo de activación. <div data-bbox="375 1205 1136 1326" style="text-align: center;"> </div> <ul style="list-style-type: none"> ● ¿De qué otra manera podríamos realizar nuestros ejercicios de activación? ● Se desarrolla con los estudiantes diversos juegos mencionando la importancia de la alimentación. <p>❖ Con los conos Los estudiantes conforman columnas de igual cantidad de integrantes. Frente a cada columna se disponen conos en línea recta, separados a cinco metros uno de otro (coloca aproximadamente seis conos). Se dará la indicación para desplazarse por la derecha, por la izquierda, pasando por encima, pasando por debajo, (el niño resolverá ese problema: ¿cómo hacer para pasar por debajo del cono?), etc. “¿Cómo te es más fácil realizar la actividad? ¿Qué postura adopta tu cuerpo cuando lo haces?”</p> <div data-bbox="1029 1489 1252 1691" style="text-align: center;"> </div> <p>❖ Jugando en cruces Organiza cuatro grupos de igual cantidad de estudiantes, los cuales se encontrarán ubicados formando una cruz. Cada estudiante, del primero al último, recibe un número. El profesor mencionará un número con una ubicación. Ejemplo: “Dos derechas”, entonces, todos los estudiantes a los que les corresponde el número dos deberán cambiar de sitio con el dos de su derecha. “Cinco izquierdas”, ahora los que se mueven son los que tienen el número cinco. ¿Cómo les fue ahora?, ¿ya se sienten más seguros respecto a su derecha e izquierda?</p>	

❖ **Formamos grupos y nos ubicamos en la losa formados en columna agarrados** de la mano, al sonido del silbato corren hacia adelante sin soltarse giran en cono y regresan a su sitio gana el equipo que llegue primero. Variantes formadas en círculo corren hacia adelante y realizan el mismo recorrido.



❖ **EN GRUPOS FORMADOS EN PAREJAS:** Llevan en parejas un balón a la altura del pecho abrazados hasta el punto indicado y regresan y dan el balón a otra pareja del grupo ganan cuando todas las parejas del grupo realizan el trabajo.



- Se explican los principales hábitos alimenticios, los cuales se deben practicar en casa y en la escuela.
- Se insta a los estudiantes proponer al menos 02 actividades lúdicas donde incorporen hábitos alimenticios y mencionen algunas propuestas que deben dejar de consumir para mejorar su salud.
- Por grupos se lleva a la práctica un juego de su preferencia.



🚩 **Después de la actividad:**

- Se aplicará una ficha de observación conforme al avance de sus logros.

Cierre

- Las y los estudiantes se recuperan con ejercicios de respiración y relajación, considerando las actividades desarrolladas individual y colectivamente.
- Formados en círculo se obtienen sus conclusiones sobre la clase realizada: ¿qué han aprendido en la clase de hoy y qué les pareció? Se pregunta a los estudiantes ¿de qué manera les ha servido esta clase? ¿Qué hábitos alimenticios practicarás a partir de ahora?
- Se exhorta el aseo personal, la hidratación y el consumo de sus frutas.
- Luego de haber reflexionado sobre lo aprendido, se despide a los estudiantes con mucha alegría.

Reflexiones sobre los aprendizajes:

¿Qué lograron los estudiantes en esta sesión?	¿Qué dificultades tuvieron?	Propuesta de
.....
.....
.....
.....

Ficha de observación

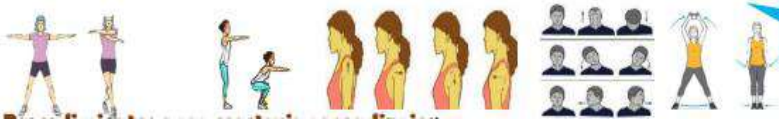

N°	Apellidos y nombres	Criterios de evaluación		
		Comprende la importancia de conocer los alimentos saludables en función a su valor energético y su relación con el desempeño físico.	Practica actividades físicas y reflexiona sobre el aprovechamiento de los alimentos para mejorar la salud.	Propone un juego recreativo, donde modifique reglas de juego, teniendo en cuenta el cuidado del medio ambiente y su cuerpo
		AD-A-B-C-	AD-A-B-C-	AD-A-B-C-
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

Sesión 05 / 2023

Datos informativos			
Ugel	Rioja	Profesor (A)	Rosa Lytz Ballona Arista
IE	N° 00170	Área	Educación Física
Grado	Primero	Fecha	

Denominación: Nos nutrimos y ejercitamos para conservar la salud.

Competencias y capacidades	Desempeños	Evidencias	Criterios	Instrumentos
Asume una vida saludable. 2.2. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	2.1.1. Explica acerca del bienestar (predisposición, disponibilidad, motivación) que produce la actividad física en relación con la salud (física, emocional, psicológica, etc.) antes, durante y después de la práctica.	Elaboración de recomendaciones para prevenir la obesidad infantil tomando una postura sobre el derecho a la buena alimentación y a la salud.	Practica actividades físicas y reflexiona sobre el aprovechamiento de los alimentos para mejorar la salud.	Ficha de observación
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices. 3.1. Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.	3.1.2. Muestra actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto, cuidado de sí mismo y de los otros teniendo en cuenta la no discriminación en la práctica de diferentes actividades físicas (lúdicas, deportivas y otras), y promueve la integración de sus pares de distinto género y con desarrollo diferente.		Plantea un horario semanal, donde coloque al menos 5 alimentos que le ayuden a tener una buena alimentación.	
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje.	Propone por lo menos una estrategia y un procedimiento que le permitan alcanzar la meta; plantea alternativas de cómo se organizará y elige la más adecuada.	El estudiante propone al menos una estrategia para realizar la tarea y explica cómo se organizará para lograr metas en cuidado de su alimentación.		
Enfoque transversal				
<ul style="list-style-type: none"> Enfoque de Igualdad de género. Enfoque intercultural. Enfoque ambiental 	<ul style="list-style-type: none"> Reconocimiento al valor inherente de cada persona, por encima de cualquier diferencia de género Justicia. Los docentes y estudiantes acogen con respeto a todos, sin menospreciar ni excluir a nadie en razón de su lengua, su manera de hablar, su forma de vestir, sus costumbres o sus creencias. Docentes y estudiantes promueven la preservación de entornos saludables, a favor de la limpieza de los espacios educativos que comparten, así como de los hábitos de higiene y alimentación saludables. 			

Secuencias pedagógicas	Descripción de las estrategias
Inicio	Tiempo
<ul style="list-style-type: none"> ● Saludo a los estudiantes y se invita a desplazarse al espacio donde realizara la clase de Educación Física. ● Recordamos la sesión anterior. ● Es necesario mencionar algunas recomendaciones. ● Se invita a todos los estudiantes a reunirse en círculo tomando su distancia correspondiente: ● Dinámica: cada alimento con su pareja: En parejas, deben desplazarse al otro extremo hasta un aro con fichas de alimentos. Entonces cogen una ficha y regresan y la colocan en otro aro que está colocado al otro extremo con otras fichas de los nutrientes que aporta al cuerpo. Por ejemplo, la ficha de alimento con el dibujo de carne, en actividades como el levantamiento de pesas. Entonces imitan el movimiento del levantamiento de pesas unas cinco repeticiones. ● Comentamos las dificultades y repetimos. ¿Cómo te sentiste al participar en la dinámica? ● Propósito de la sesión: Los estudiantes identificarán las formas de aprovechar los nutrientes de los alimentos, practicando actividad física para fortalecer su cuerpo. ● Proponemos acuerdos que se requieren para el trabajo del día. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Escuchar. ✓ Trabajar en equipo. ✓ Cumplir con los acuerdos de aula ● Se presenta unas imágenes sobre alimentación. (La historia de Carlos y pepe) ● ¿Cuál de los dos niños aprovecha mejor los nutrientes de la naranja? ¿Qué debería hacer Pepe para aprovechar mejor los nutrientes de esta fruta? 	90'
Desarrollo	
<p>➤ Antes de realizar la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Desarrollamos una actividad lúdica que se llama “Juego a recoger los nutrientes: la cesta de la compra: Cada estudiante tiene la tarjeta de un alimento que no puede ver. El juego consiste en agruparse entre los estudiantes que poseen las tarjetas del mismo grupo alimenticio (proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas) y realizar una actividad física relacionada con ese grupo alimenticio. Por ejemplo, un carbohidrato para un trabajo aeróbico. Las reglas para la actividad son: - Los estudiantes se colocarán la tarjeta del alimento que les tocó en la frente, sin verla. - Los estudiantes no pueden hablar, pero si pueden hacer señas y/o mímicas. Una vez planteada la actividad, socializa con todo el grupo clase. ● Se desarrollan los ejercicios articulares con las y los estudiantes, considerando los estiramientos para complementar el trabajo de activación. <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ● ¿De qué otra manera podríamos realizar la activación corporal? ● Se desarrolla con los y las estudiantes juegos de frutas y alimentos saludables, así como los nutrientes básicos. <p>❖ Frutas y verduras: Se organiza dos equipos: uno de frutas y otro de verduras, los cuales se ubican frente a frente, en posición sentados y a 5 metros de distancia. El docente narra una historia y cuando dice la palabra, por ejemplo, “fruta”, todos los</p> <div style="text-align: center;">  </div>	

integrantes de este equipo deben correr y pasar la línea final de su campo tratando de no ser tocados por las “verduras”. Lo mismo deben hacer “las verduras” si se menciona su nombre. Ejemplo: “Hoy me levanté temprano para ir al colegio, comí una rica... FRUTA”. “Pero mi mamá antes de salir me dio una rica ensalada de... VERDURAS”. El integrante que es tocado queda fuera del juego. Gana el equipo que logra eliminar a la mayor cantidad de rivales, finalizada la narración. ¿Consumes frutas y verduras? ¿En qué momento? ¿Cuántas veces a la semana?

❖ **Formamos 05 estaciones para realizar un circuito.**

1. **La camilla:** En parejas utilizando 02 bastones, deberán transportar una pelota hasta un lugar determinado, si se cae el balón deberá regresar al inicio.
2. **Jugando golf.** Utilizando el mismo material, deberán conducir la pelota al ras del piso hasta insertar dentro de un aro ubicado a una distancia.
3. **Entrelazados:** Utilizando el bastón entre sus brazos, deberán conducir el balón utilizando solo los pies hasta anotar un gol formado por arcos de dos conos vallas.
4. **Pelota sostenida:** Entrelazados utilizando bastones, transportaran una pelota con cualquier parte del cuerpo, sin dejar caer al suelo.
5. **Cargadores del tesoro:** Colocan los bastones sobre los hombros. Encima, ponen una pelota, y deben llevarlo hasta su compañero para que inicien nuevamente el circuito.

- Se explican los principales hábitos alimenticios, los cuales se deben practicar en casa y en la escuela.
- Se insta a los estudiantes proponer recomendaciones para prevenir la obesidad infantil y para mejorar su salud.

➤ **Después de la actividad:**

- Se aplicará una ficha de observación conforme al avance de sus logros.

Cierre

➤ Las y los estudiantes se recuperan con ejercicios de respiración y relajación, considerando las actividades desarrolladas individual y colectivamente.

➤ Formados en círculo se obtienen sus conclusiones sobre la clase realizada: ¿qué han aprendido en la clase de hoy y qué les pareció? Se pregunta a los estudiantes ¿de qué manera les ha servido esta clase? ¿Qué hábitos alimenticios practicarás a partir de ahora?

➤ Se exhorta el aseo personal, la hidratación y el consumo de sus frutas.

- Luego de haber reflexionado sobre lo aprendido, se despide a los niños con mucha alegría.

Reflexiones sobre los aprendizajes:

¿Qué lograron los estudiantes en esta sesión?	¿Qué dificultades tuvieron?	Propuestas
.....
.....
.....
.....

Ficha de observación

N°	Apellidos y nombres	Criterios de evaluación		
		Comprende la importancia de conocer los alimentos saludables	Propone prácticas para desarrollar su aprendizaje sobre una buena alimentación	Propone un juego recreativo, donde modifique reglas de juego, teniendo en cuenta el cuidado del medio ambiente y su cuerpo
		AD-A-B-C-	AD-A-B-C-	AD-A-B-C-
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

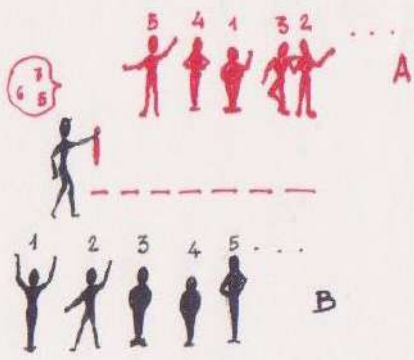

Sesión 06 / 2023

Datos informativos			
Ugel	Rioja	Profesor (A)	Rosa Lytz Ballona Arista
IE	N° 00170	Área	Educación Física
Grado	Primero	Fecha	

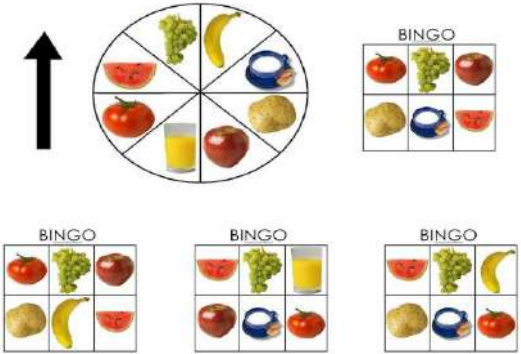
Denominación: Vamos jugando y comiendo sano.

Competencias y capacidades	Desempeños	Evidencias	Criterios	Instrumentos
Asume una vida saludable. 2.2. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	2.1.1. Explica acerca del bienestar (predisposición, disponibilidad, motivación) que produce la actividad física en relación con la salud (física, emocional, psicológica, etc.) antes, durante y después de la práctica.	Identificarán los alimentos nutritivos existentes en su región y la manera en que se aprovechan en el organismo durante la práctica de un juego de su preferencia.	Practica actividades físicas y reflexiona sobre el aprovechamiento de los alimentos para mejorar la salud.	Ficha de observación
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices. 3.1. Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.	3.1.2. Muestra actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto, cuidado de sí mismo y de los otros teniendo en cuenta la no discriminación en la práctica de diferentes actividades físicas (lúdicas, deportivas y otras), y promueve la integración de sus pares de distinto género y con desarrollo diferente.		Asume compromisos para aprovechar mejor de los alimentos y realiza actividades lúdicas para mantenerse saludable.	
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje.	Determina con ayuda de un adulto qué necesita aprender considerando sus experiencias y saberes previos para realizar una tarea. Fija metas de duración breve que le permitan lograr dicha tarea.	Propone al menos una estrategia para realizar la tarea y explica cómo se organizará para lograr mejorar su alimentación asumiendo compromisos para aprovechar mejor los nutrientes de los alimentos que produce su región.		
Enfoque transversal				
<ul style="list-style-type: none"> • Enfoque de Igualdad de género. • Enfoque intercultural. • Enfoque ambiental 	<ul style="list-style-type: none"> • Los docentes programan y enseñan considerando tiempos, espacios y actividades diferenciadas de acuerdo a las características y demandas de los estudiantes, las que se articulan en situaciones significativas vinculadas a su contexto y realidad. • Docentes y estudiantes se esfuerzan por superarse, buscando objetivos que representen avances respecto de su actual nivel de posibilidades en determinados ámbitos de desempeño. 			

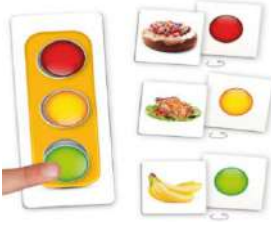
	<ul style="list-style-type: none"> • Docentes y estudiantes plantean soluciones en relación a la realidad ambiental de su comunidad, tal como la contaminación, el agotamiento de la capa de ozono, la salud ambiental, etc.
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Secuencias pedagógicas	Descripción de las estrategias
<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo a los estudiantes y se invita a desplazarse al espacio donde realizara la clase de Educación Física. • Recordamos las sesiones anteriores. • Es necesario mencionar algunas recomendaciones. • Se invita a todos los estudiantes a reunirse en círculo para un dialogo. • Dinámica: “El pañuelito”. Se hacen dos grupos, dándole a cada estudiante del grupo un número distinto. Se asigna una persona que agarrará el pañuelo colocándose en medio de los dos equipos (tiene que haber la misma distancia de un equipo a otro). El que tiene el pañuelo tiene que decir un número y cada participante de los equipos que tenga el número nombrado, saldrá en busca del pañuelo, el cual tiene que ser cogido por uno de los estudiantes. Quien lo coge, corre hacia su equipo tratando de que no lo pille o agarre el estudiante del otro equipo. Gana el equipo que más veces ha cogido el pañuelito o ha pillado al contrincante que tenía el pañuelito. <p>VARIANTE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comentamos las dificultades y repetimos. ¿Cómo te sentiste al realizar esta dinámica? • Propósito de la sesión: Hoy los estudiantes, en equipo, presentan un juego en la que demuestran sus aprendizajes sobre alimentación y buenos hábitos alimenticios. • Proponemos acuerdos que se requieren para el trabajo del día. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Escuchar. ✓ Trabajar en equipo. ✓ Cumplir con los acuerdos de aula. 	<p>Tiempo 90'</p> 
<p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ En grupo clase (Procesos didácticos) ✚ Antes de realizar la actividad <ul style="list-style-type: none"> • Presentamos a los estudiantes algunos materiales. • Luego realizamos interrogantes con los materiales propuestos. ✚ Durante la actividad: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ahora te invito a cumplir el siguiente desafío. Reúnete con tus compañeros y acuerden como realizar los juegos en bien de su salud. • “Pelota envenenada”: Con un balón mediano y blando, los estudiantes estarán sentados en el piso, si las condiciones lo permiten, o parados en la formación de círculo. Escogemos a un estudiante que será el que dirige, el cual se pone de espaldas al juego, para después de iniciado el pase de balón en el círculo gritará: “¡Alto!” y gira rápidamente para observar quién se quedó con el balón al gritar. El alumno que tiene el balón lo pasa al compañero de su derecha sin lanzarlo de mano a mano y así sucesivamente, hasta escuchar la señal de alto. Reemplazar este juego con los alimentos de su agrado. 	


❖ **“Bingo de los alimentos”:**
 El bingo es un juego de azar que consiste en ir marcando en un cartón los números que van saliendo; en este caso, y para este bingo tan especial, se irán marcando las frutas que irán saliendo en la ruleta y que irá "cantando" la persona encargada de esa tarea. Se puede jugar con dos o más jugadores, siendo más interesante y de mayor interés para los estudiantes cuantoS más jugadores haya.



❖ **“Semaforo de los alimentos”:**
 Juego de asociación para aprender a relacionar alimentos básicos con los colores del semáforo, en base a la frecuencia con que se deben tomar dichos alimentos, siendo el verde a menudo, el amarillo a veces y el rojo ocasionalmente.



❖ **“Carrera de tres pies”**
 Por parejas. Cada pareja con una cuerda. Cada pareja se ata una cuerda por el tobillo. Deben perseguir y tocar a otras parejas. Al lograrlo se cambian las parejas. Realizarlo sobre un lugar liso y sin obstáculos para evitar posibles caídas.



- Se explican los principales hábitos alimenticios y su relación con el desempeño físico, los cuales se deben practicar en casa y en la escuela.
- Se insta a los estudiantes proponer recomendaciones para prevenir la obesidad infantil y para mejorar su salud.

✚ **Después de la actividad:**

- Se aplicará una ficha de observación conforme al avance de sus logros.

Cierre

- Las y los estudiantes se recuperan con ejercicios de respiración y relajación, considerando las actividades desarrolladas individual y colectivamente.
- Formados en círculo se obtienen sus conclusiones sobre la clase realizada: ¿qué han aprendido en la clase de hoy y qué les pareció? Se pregunta a los estudiantes ¿de qué manera les ha servido esta clase? ¿Qué hábitos alimenticios practicarás a partir de ahora?
- Se exhorta el aseo personal, la hidratación y el consumo de sus frutas.
- Luego de haber reflexionado sobre lo aprendido, se despide a los estudiantes con mucha alegría.

Reflexiones sobre los aprendizajes:

¿Qué lograron los estudiantes en esta sesión?	¿Qué dificultades tuvieron?	Propuesta de mejora
.....

Ficha de observación

N°	Apellidos y nombres	Criterios de evaluación		
		Comprende la importancia de conocer los alimentos saludables en función a su valor nutritivo y su relación con el desempeño físico.	Practica actividades físicas y reflexiona sobre el aprovechamiento de los alimentos para mejorar la salud.	Asume compromisos para aprovechar mejor de los alimentos y realiza actividades lúdicas para mantenerse saludable
		AD-A-B-C-	AD-A-B-C-	AD-A-B-C-
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

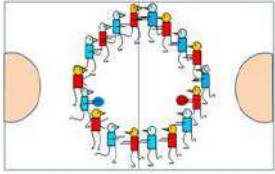
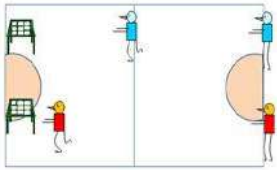
Sesión 07 / 2023

Datos informativos			
Ugel	Rioja	Profesor (A)	Rosa Lytz Ballona Arista
IE	N° 00170	Área	Educación Física
Grado	Primero	Fecha	

Denominación: Cuido mi cuerpo, protejo mi salud.

Competencias y capacidades	Desempeños	Evidencias	Criterios	Instrumentos
Asume una vida saludable. 2.2. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	2.2.2. Incorpora nuevas prácticas de higiene personal y ambiental al tomar conciencia de los cambios (físicos, orgánicos y psicológicos) que experimenta su cuerpo en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana dentro y fuera de la escuela.	Compara los alimentos en función a su valor energético y su relación con el desempeño físico.	Práctica actividades físicas y reflexiona sobre el aprovechamiento de los alimentos para mejorar la salud. Asume compromisos para aprovechar mejor de los alimentos y realiza actividades lúdicas para mantenerse saludable.	Ficha de observación
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices. 3.1. Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.	3.1.1. Se relaciona con sus compañeros en diversos entornos interactuando de manera asertiva. Valora el juego como manifestación social y cultural de los pueblos, y evita todo tipo de discriminación en la práctica de actividades físicas (lúdicas, deportivas y otras).			
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje.	Propone al menos una estrategia para realizar la tarea y explica cómo se organizará para lograr las metas.	Propone al menos una estrategia para realizar la tarea y explica cómo se organizará para lograr metas en función a su valor energético y su relación con el desempeño físico.		
Enfoque transversal				
<ul style="list-style-type: none"> Enfoque de Igualdad de género. Enfoque intercultural. Enfoque ambiental 	<ul style="list-style-type: none"> Los docentes programan y enseñan considerando tiempos, espacios y actividades diferenciadas de acuerdo a las características y demandas de los estudiantes, las que se articulan en situaciones significativas vinculadas a su contexto y realidad. Docentes y estudiantes se esfuerzan por superarse, buscando objetivos que representen avances respecto de su actual nivel de posibilidades en determinados ámbitos de desempeño. 			

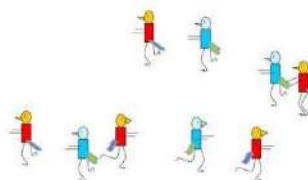
	<ul style="list-style-type: none"> • Docentes y estudiantes plantean soluciones en relación a la realidad ambiental de su comunidad, tal como la contaminación, el agotamiento de la capa de ozono, la salud ambiental, etc.
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Secuencias pedagógicas	Descripción de las estrategias	Tiempo
Inicio		
	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo a los estudiantes y se invita a desplazarse al espacio donde realizara la clase de Educación Física. • Recordamos las sesiones anteriores. • Es necesario mencionar algunas recomendaciones. • Se invita a todos los estudiantes a reunirse en círculo para un dialogo. • Iniciamos la actividad con un juego dinámico: • “Sandías y melones”: Buscamos un capitán y el dirá la palabra clave, es decir si dice “sandias”, todos se sentarán y si dice melones”, todos se ponen de pie. La idea es confundirlos para ser eliminados y el que se queda hasta el final será el capitán. Podemos hacer variantes, es decir agregar un nombre más y otra acción. • Comentamos las dificultades y repetimos. ¿Cómo te sentiste al realizar el juego? • Propósito de la sesión: Hoy los estudiantes participan en actividades lúdicas en las que identifican los hábitos alimenticios que practican actualmente, distinguiendo los alimentos nutritivos y los productos no saludables. • Proponemos acuerdos que se requieren para el trabajo del día. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Escuchar. ✓ Trabajar en equipo. ✓ Cumplir con los acuerdos de aula. 	90'
DESARROLLO		
	<p>❖ En grupo clase (procesos didácticos)</p> <p>✚ Antes de realizar la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentamos a los niños algunos materiales. • Luego realizamos interrogantes con los materiales propuestos. <p>✚ Durante la actividad:</p> <p>❖ Ahora te invito a cumplir el siguiente desafío. Reúnete con tus compañeros y acuerden como realizar los juegos en bien de su salud.</p> <p>• “La lleva (cinta de colores)”: Es un juego de grupos: cinco estudiantes son los encargados de “llevarla” (atrapar al otro) (tienen una cinta distintiva) y van rotando los roles (el que es tocado se coloca la cinta, el otro se libera). “Llévate más”: comienza un estudiante, cuando toca a otro se enlazan (toman de la mano) hasta tocar a un tercero y cuarto integrante entrelazados, recién ahí se pueden separar y multiplicar los grupos (solo correr de a dos o por tríos). Finaliza cuando todos son enganchados.</p>  <p>❖ “La manzana más rápida”: Se hacen dos grupos. Los dos grupos se colocan salteados entre sí y sólo podrán pasar el balón (manzana) a los de su equipo. Ganará el equipo que antes pase la manzana a todos los miembros del equipo. (3 minutos)</p>  <p>❖ “Cada alimento con su pareja”: En parejas, colocados en el fondo de la pista donde hay fichas con el nombre de alimentos nutritivos y comida chatarra, a la indicación tienen que coger una ficha e ir corriendo al otro extremo de la pista en las que hay escrito nombres de</p>	

alimentos. Por ejemplo, la ficha con el dibujo de una bolsa de azúcar deberán llevarla hasta encontrar una palabra que tenga relación con ella y su valor nutritivo. Ganará el equipo que más puntos consiga al final de juego, contando que cada pareja de fichas que descubra tendrá un punto.

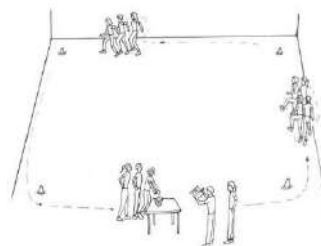
❖ **“Quitar colitas”**

Para este juego, solo necesitan cintas de colores o pañuelo que puedan colgar de su pantalón simulando una “colita”, deben tratar que quitar la colita del compañero, gana quien logre reunir más colitas.



❖ **“Tira el dado y corre”**

Los alumnos de cada equipo deben ir siempre todos juntos y llegar juntos a la zona de **tirar el dado**. - Cuando lleguen de dar la vuelta, vuelven a **tirar el dado**, se suma la puntuación a la anterior, y continúan corriendo. El grupo que primero llegue a 30 puntos gana el **juego** y dejará de **correr**.



- Se explican los principales hábitos alimenticios y su relación con el desempeño físico, los cuales se deben practicar en casa y en la escuela.
- Se insta a los estudiantes proponer recomendaciones para una alimentación saludable en bien de su salud.

🌈 **Después de la actividad:**

- Se aplicará una ficha de observación conforme al avance de sus logros.

CIERRE

- Las y los estudiantes se recuperan con ejercicios de respiración y relajación, considerando las actividades desarrolladas individual y colectivamente.
- Formados en círculo se obtienen sus conclusiones sobre la clase realizada: ¿qué han aprendido en la clase de hoy y qué les pareció? Se pregunta a los estudiantes ¿de qué manera les ha servido esta clase? ¿Qué hábitos alimenticios practicarás a partir de ahora?
- Se exhorta el aseo personal, la hidratación y el consumo de sus frutas.
- Luego de haber reflexionado sobre lo aprendido, se despide a los estudiantes con mucha alegría.

Reflexiones sobre los aprendizajes:

¿Qué lograron los estudiantes en esta sesión?	¿Qué dificultades tuvieron?	Propuesta
.....
.....
.....
.....

Ficha de observación

N°	Apellidos y nombres	Criterios de evaluación		
		Comprende la importancia de conocer los alimentos saludables en función a su valor energético y su relación con el desempeño físico.	Practica actividades físicas y reflexiona sobre el aprovechamiento de los alimentos para mejorar la salud.	Asume compromisos para aprovechar mejor de los alimentos y realiza actividades lúdicas para mantenerse saludable
		AD-A-B-C-	AD-A-B-C-	AD-A-B-C-
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

Sesión 08 / 2023

Datos informativos			
Ugel	Rioja	Profesor (A)	Rosa Lytz Ballona Arista
IE	N° 00170	Área	Educación Física
Grado	Primero	Fecha	

Denominación: Qué bonita mi cartilla de recomendaciones promoviendo hábitos para conservar la salud

Competencias y capacidades	Desempeños	Evidencias	Criterios	Instrumentos
Asume una vida saludable. 2.2. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	2.2.1. Realiza ejercicios y movimientos que no dañen su salud en la práctica de actividad física y utiliza los resultados obtenidos en las pruebas que evalúan la aptitud física para mejorar su calidad de vida y en relación a sus características personales.	Dibujarán y compartirán una cartilla de recomendaciones para promover hábitos que contribuyan a conservar la salud y las compartirán con sus familiares y compañeros.	Practica actividades físicas y reflexiona sobre el aprovechamiento de los alimentos para mejorar la salud. Asume compromisos para aprovechar mejor de los alimentos y realiza actividades lúdicas para mantenerse saludable.	Ficha de observación
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices. 3.1. Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.	3.1.1. Se relaciona con sus compañeros en diversos entornos interactuando de manera asertiva. Valora el juego como manifestación social y cultural de los pueblos, y evita todo tipo de discriminación en la práctica de actividades físicas (lúdicas, deportivas y otras).			
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje.	Determina con ayuda de un adulto qué necesita aprender considerando sus experiencias y saberes previos para realizar una tarea. Fija metas de duración breve que le permitan lograr dicha tarea.	Propone al menos una estrategia para realizar la tarea y explica cómo se organizará para lograr mejorar su alimentación asumiendo compromisos para aprovechar mejor los nutrientes de los alimentos que produce su región.		
Enfoque transversal				
<ul style="list-style-type: none"> Enfoque de Igualdad de género. Enfoque intercultural. Enfoque ambiental 	<ul style="list-style-type: none"> Reconocimiento al valor inherente de cada persona, por encima de cualquier diferencia de género Justicia. Los docentes y estudiantes acogen con respeto a todos, sin menospreciar ni excluir a nadie en razón de su lengua, su manera de hablar, su forma de vestir, sus costumbres o sus creencias. Docentes y estudiantes promueven la preservación de entornos saludables, a favor de la limpieza de los espacios educativos que comparten, así como de los hábitos de higiene y alimentación saludables. 			

Secuencias pedagógicas	Descripción de las estrategias
<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo a los estudiantes y se invita a tomar asiento para luego recordar las sesiones anteriores reflexionando si hemos logrado aprender y cumplir nuestro reto en la experiencia de aprendizaje de la presente unidad. • Se invita a todos los estudiantes a observar las imágenes preparadas sobre la alimentación. <div data-bbox="301 472 689 833" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="715 468 1098 837" data-label="Diagram"> </div> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué pueden observar en las siguientes imágenes? • Como pueden observar las imágenes tienen la intención de comunicar procedimientos o recomendaciones de forma breve y precisa. • Propósito de la sesión: Usarán fuentes consultadas en las actividades que desarrollaron en las semanas anteriores realizando su cartilla • Proponemos acuerdos que se requieren para el trabajo del día. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Escuchar. ✓ Trabajar en equipo. ✓ Cumplir con los acuerdos de aula. 	<p>Tiempo</p> <p>90'</p>
<p>Desarrollo</p>	
<p>➤ Antes de realizar la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se da a conocer la importancia de cuidar nuestra salud practicando hábitos saludables. • Que les parece si cada uno dibujamos y escribimos algunas recomendaciones para orientar a la población y nuestros familiares hábitos para conservar nuestra salud cuando nos traslademos a nuestro lugar de trabajo práctico. • Es necesario mencionar algunas recomendaciones. • Planificamos nuestra cartilla: Para ello te presentamos las indicaciones de cómo realizarlo <div data-bbox="288 1547 1197 1742" data-label="Text" style="border: 1px dashed blue; padding: 5px;"> <p>Una carátula: Se encuentra en la primera página y contiene el título y una imagen o dibujo.</p> <p>El autor o nombre de la persona que escribe: Deben colocarse los nombres completos de la autora o el autor para dar confianza al que lee, o el nombre de la institución que publica la cartilla.</p> <p>Contenido: Presenta ideas, procedimientos o recomendaciones escritas en forma clara, breve y directa. También, incluye imágenes o gráficos ordenados, que complementan la información.</p> </div> <div data-bbox="288 1765 1150 1888" data-label="Text" style="border: 1px solid lightblue; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Recuerda: Tu cartilla debe llamar la atención del lector: título, subtítulos, tamaño de letra e imágenes que se relacionen con el tema.</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Se invita a los estudiantes a desplazarse al espacio donde realizara la clase de Educación Física llevando consigo sus dibujos y recomendaciones. 	

- Se desarrollan los ejercicios articulares con las y los estudiantes, considerando los estiramientos para complementar el trabajo de activación.



- **¿De qué otra manera podríamos realizar nuestros ejercicios de activación?**

- **Se desarrolla con los estudiantes diversos juegos:**

❖ **La carrera de las recomendaciones:** Formados en grupos usando conos a cierta distancia correrán hasta la meta trazada usando sus cartillas de acuerdo a lo que escribieron sus recomendaciones para mencionarlas en voz alta.



❖ **Palabras encadenadas:** Todos los estudiantes se formando un círculo. Un estudiante iniciará la de palabras mencionando, por ejemplo: "Plátano", siguiente estudiante dirá: "Plátano más (una nueva manzana", el tercero dirá: "Plátano más manzana pera", y así sucesivamente sin alterar el orden u una palabra. Luego se usará la variante de las recomendaciones para un estilo de vida saludable.



sientan
cadena
el
fruta)
más
omitir

❖ **Chepi – Salvado:** Este es un juego de persecución. Uno "la lleva" y persigue a los demás. Estos, para no ser tocados, dicen "chepi" quedan con los brazos abiertos y las piernas separadas. Podrán ser salvados cuando otro por debajo y diga "Un hábito saludable en voz ¿Qué es lo que hacían para que no los atrapen?"



y se
pase
alta".

Después de la actividad:

- Se aplicará una ficha de observación conforme al avance de sus logros.

Cierre

- Las y los estudiantes se recuperan con ejercicios de respiración y relajación, considerando las actividades desarrolladas individual y colectivamente.
- Formados en círculo se obtienen sus conclusiones sobre la clase realizada: ¿qué han aprendido en la clase de hoy y qué les pareció? Se pregunta a los estudiantes ¿de qué manera les ha servido esta clase? ¿Qué hábitos saludables practicarás a partir de ahora?
- Se exhorta el aseo personal, la hidratación y el consumo de sus frutas.
- Luego de haber reflexionado sobre lo aprendido, se despide a los estudiantes con mucha alegría.

Reflexiones sobre los aprendizajes:

¿Qué lograron los estudiantes en esta sesión?	¿Qué dificultades tuvieron?	Propuesta d
.....
.....
.....
.....

Ficha de observación

N°	Apellidos y nombres	Criterios de evaluación		
		Comprende la importancia de conocer los hábitos saludables	Propone actividades físicas y reflexiona sobre el aprovechamiento de los alimentos para mejorar la salud a través de una cartilla.	Propone un juego recreativo, donde modifique reglas de juego, teniendo en cuenta el cuidado del medio ambiente y su cuerpo
		AD-A-B-C-	AD-A-B-C-	AD-A-B-C-
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				



Anexo 7

CONSTANCIA DE APLICACIÓN



CONSTANCIA DE PRÁCTICA PROFESIONAL

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 00170 DE LA NACIENTE DEL RIO NEGRO, DISTRITO DE ELÍAS SOPLIN VARGAS, PROVINCIA DE RIOJA, REGIÓN SAN MARTÍN, que suscribe:

HACE CONSTAR

Que la Bachiller ROSA LYTZ BALLONA ARISTA, identificado con DNI N° 41623609, ha culminado satisfactoriamente la aplicación de instrumentos (cuestionarios) y desarrollado 08 sesiones de aprendizaje de la investigación denominada: "EL JUEGO PARA DESARROLLAR HÁBITOS SALUDABLES EN ESTUDIANTES DE PRIMERO DE SECUNDARIA DE LA I.E. 00170.2022"; considerado dentro del III Bimestre en su planificación curricular, a partir del 07 de agosto hasta el 09 de octubre del presente año.

Se expide la presente a solicitud de la interesada para los fines que estime conveniente.

Naciente del Río Negro, 13 de octubre del 2023.

Atentamente.

DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE SAN MARTÍN
 UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL RIOJA
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 00170
 Naciente del Rio Negro

Lic. José Bacalla Fernández
 DIRECTOR
 C.M. 1001045149

Anexo 8

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS



Fotografía 1: La maestra Rosa y estudiantes realizando actividades físicas



Fotografía 2: Los estudiantes están mostrando sus productos de sesión de aprendizaje

